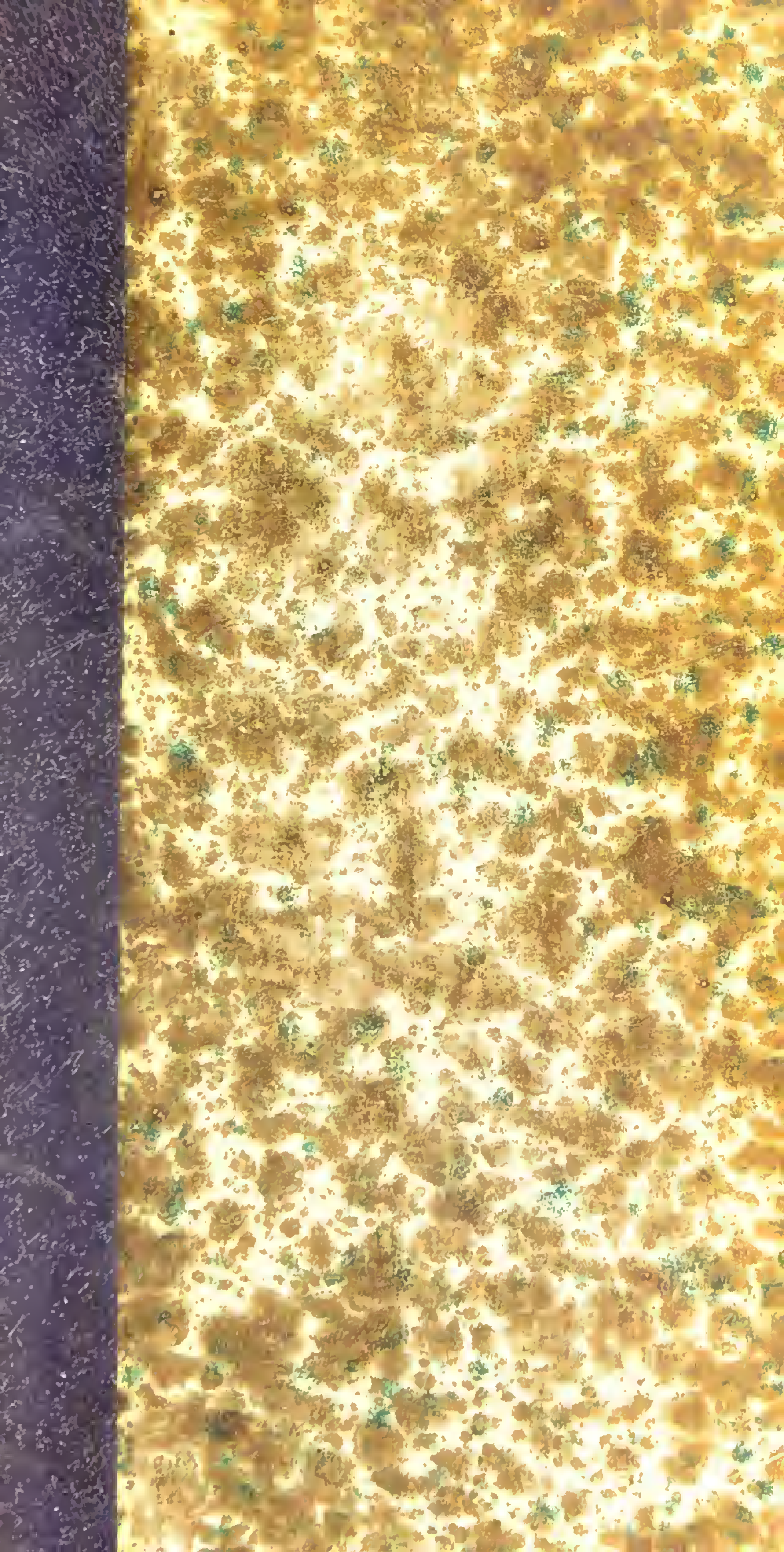
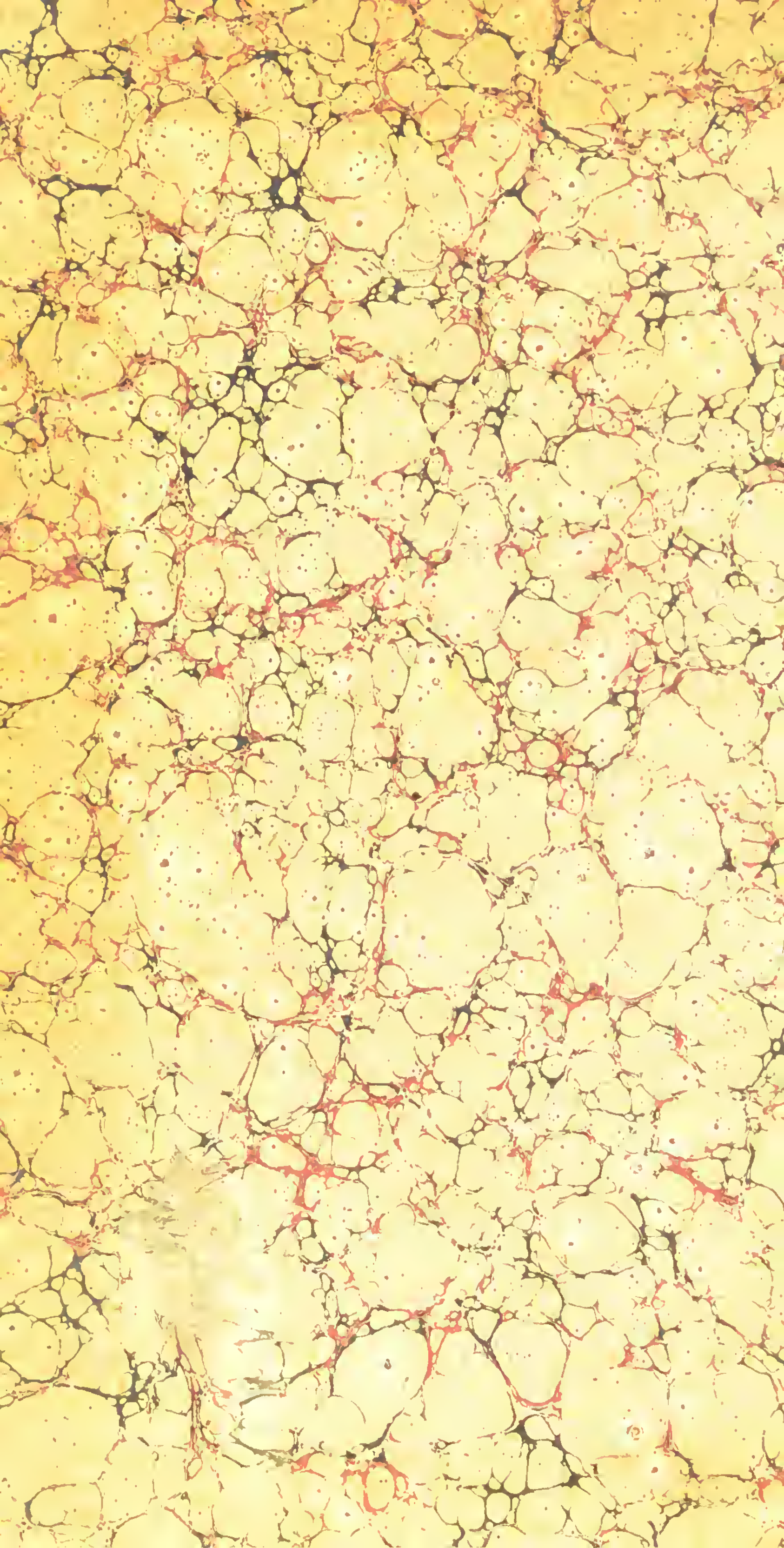
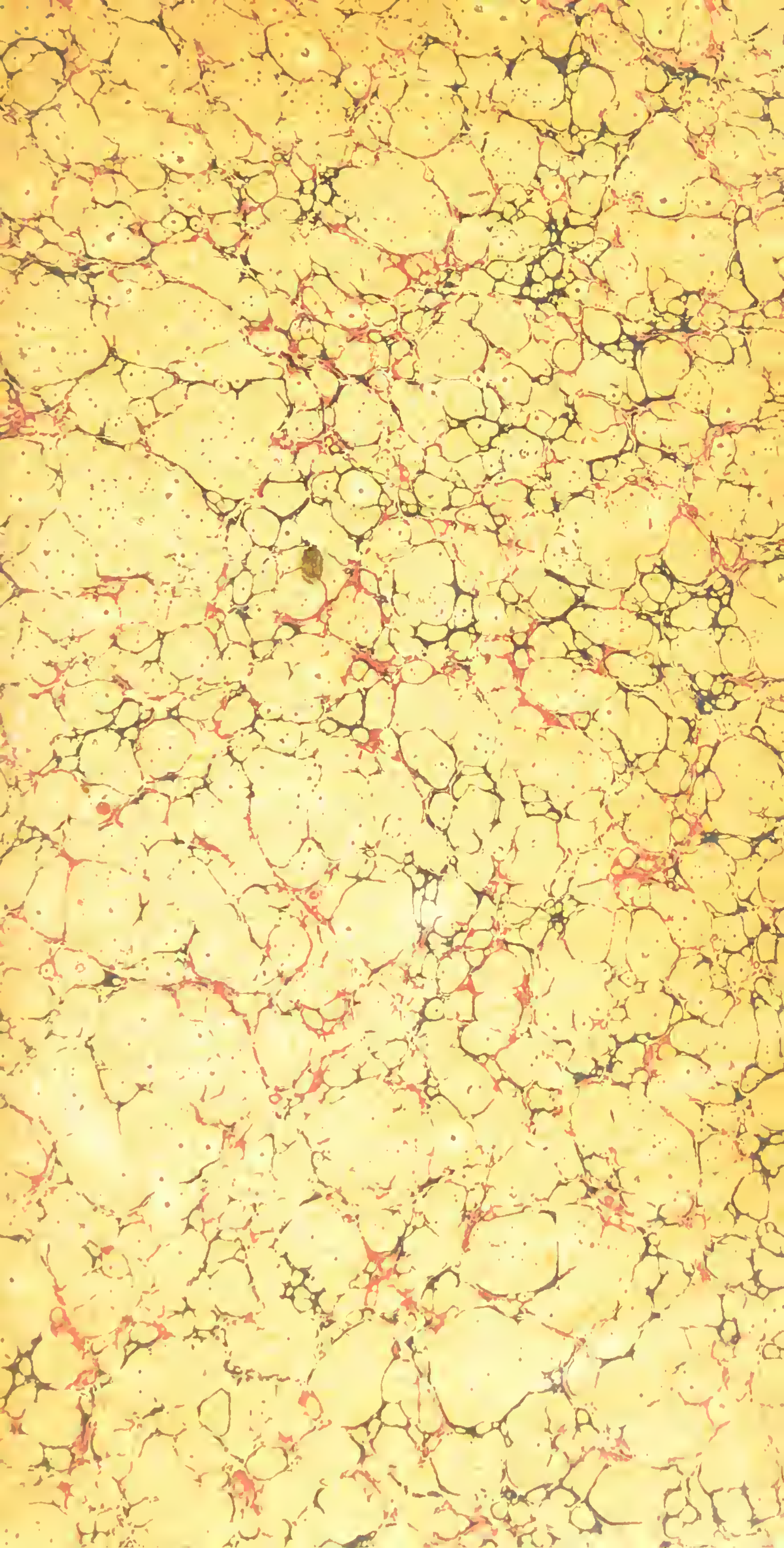






MÉDECINE PHILOSOPHIQUE

ET

UNIVERSELLE,

POUR TOUS LES ÉTATS.

TOME PREMIER.

On trouve à la même adresse l'ouvrage suivant :

De la Propagation du Genre Humain, ou Manuel indispensable pour ceux qui veulent avoir de beaux enfans de l'un ou de l'autre sexe; contenant des preuves certaines de l'influence des planètes sur la naissance des individus, leurs destinées; suivi de l'Art de Jouir et de l'Homme Plante, par le célèbre Lamettrie. 1 vol. in-12, broché; prix 1 f. 80 c. et 3 f. franc de port par la poste.



MEDECINE PHILOSOPHIQUE

ET

UNIVERSELLE,

POUR TOUS LES ÉTATS.

CONTENANT les maladies auxquelles chacune des diverses fonctions des citoyens est sujette, les régimes propres à les prévenir, les moyens de les guérir, la conduite que doivent tenir ceux qui veulent vivre long-tems en parfaite santé, sans infirmités, et jouir paisiblement de leur fortune.

OUVRAGE necessaire aux Magistrats, aux Ministres, aux Juges, aux Accusateurs publics, aux Hommes de loi, aux Fonctionnaires publics, aux Employes, aux Hommes de lettres, aux Gens de guerre, aux nouveaux Riches, aux Receveurs des impositions, aux Femmes qui veulent conserver leur fraicheur jusqu'à 60 ans, aux Artistes et Artisans, etc. etc.

ENRICHI d'observations des Médecins les plus célèbres, auxquelles on a joint un traité sur la Sobrieté de Lessius et de Cornaro ; l'Opinion du Médecin Desessarz sur le danger du costume des femmes à la mode ; l'Homme Machine par Lamettrie, et l'Histoire naturelle de l'homme par Buffon.

> Fuyez la medecine et les remèdes,
> si vous avez à cœur votre santé.
> (Frederic HOFFMAN, médecin.)

ORNÉ DE GRAVURES.

TOME PREMIER.

A PARIS,

Chez L. PRUDHOMME, rue des Marais, N°. 20. F. G.

AN VII.

AVANT-PROPOS.

NOUS avons toujours pensé qu'il est du devoir d'un bon citoyen, de se proposer un but utile dans toutes ses entreprises. Conformément à cette façon de penser, nous avons cru que rien n'étoit plus convenable que de publier un ouvrage qui préserve nos concitoyens, pour peu qu'ils veuillent prendre d'empire sur leurs passions, de diverses maladies, des maux non-seulement attachés à l'humanité, mais à tous les états, à toutes les professions que l'on exerce dans la vie. Ceux qui veulent vivre long-tems et en parfaite santé, et jouir paisiblement de leur fortune, n'ont qu'à nous lire attentivement et suivre les conseils qu'ils trouveront ici prescrits.

Souvent l'ignorance ou l'inobservation d'un régime, mettent des milliers d'individus dans le cas d'abréger leur vie, en abusant de l'excellente constitution qu'ils ont reçu de la nature.

Nos intentions sont aussi pures que louables ; nous aurons encore la douce satisfaction d'être utiles à nos semblables avant de terminer notre carrière. La santé est le premier bienfait de la nature ; pour la conserver à tout ce qui respire, sa sage prévoyance leur a accordé la *nourriture*, l'*air*, le *mouvement*, le *repos*, le *sommeil*, la *sensibilité*. Les personnes qui prétendent jouir d'une existence agréable, doivent soigneusement régler l'usage de ces dons, prodigués par la mère commune des humains.

Il est encore un objet important, auquel on doit faire une sé-

rieuse attention. Les révolutions physiques qui n'ont que trop souvent éclaté sur notre globe, influent sur le tempérament des individus qui l'habitent. Il en est de même des révolutions morales, elles dérangent, volcanisent tous les cerveaux. Un nouveau régime changeant les lois et jusqu'à la façon de penser, fait naître nécessairement de nouvelles habitudes, parmi toutes les classes de la société, et sur-tout dans celle des Fonctionnaires publics. C'est donc leur rendre un service essentiel que de leur indiquer tout à-la-fois les préceptes de la santé, prescrits par la nature et par les circonstances où ils se trouvent.

Ces conseils sont puisés et dans la pratique de l'expérience, et dans les écrits des plus habiles médecins, ou, comme l'on dit actuellement en France, des offi-

aux militaires, etc., etc., des règles infaillibles et éprouvées pour la conservation de leur santé, et même du bien-être qu'ils se procurent dans leur état.

Nous avons puisé avec confiance dans les ouvrages grecs, latins, italiens, des fameux praticiens, dont voici les noms : *Ramazzini*, médecin italien; *Hippocrate*, *Fernel* (Jean-François), médecin de la Faculté de Médecine de Paris; *Baillon*, *Poterius*, *Portius*, médecin italien; *Ettmuller* (Michel), professeur de médecine à Leipsick; *Vedelius*, *Whitt*, médecin anglais; *Diemerbroeck* (Isrand), professeur d'anatomie et de médecine à Utrecht; *Gallien* (Claude), médecin de l'empereur Marc-Aurèle; *Bienville*, docteur en médecine de la Faculté de Montpellier, médecin à la Haye; *Buchan*, *Pringle* (le che-

valier), médecin des armées et du roi d'Angleterre, membre et président de la Société royale de Londres, de l'Académie des sciences de Paris; *Vanswienten*, *Monro* (le D. Alexandre), professeur d'anatomie à Edimbourg; *Dodart* (Claude Jean-Baptiste), premier médecin de Louis XV; *Doulcet* (Denis-Claude), docteur régent de la Faculté de Paris, médecin de l'Hôtel-Dieu; *Dickelins*, *Botal*, *Sylvins* (Jacob), docteur en médecine de la Faculté de Paris; *Variola* (François), médecin à Valence; *Harris* (Gautier), médecin de Londres; *Strack*, docteur en médecine à Mayence; *Thonvenel*, docteur en médecine de la Faculté de Montpellier; *Mercuriallis*, médecin italien. Le célèbre Tissot a traité avec beaucoup de soin et de succès ce qui concerne les maladies des riches

et des gens de lettres. Nous avons adopté quelques-unes de ces maximes ; le *Journal de Médecine*, les mémoires de la Faculté de Médecine de Paris, de Montpellier, etc. nous ont fourni beaucoup de matiére ; nous nous énorgueillissons de citer aussi l'estimable et savant médecin Desessarz, qui a écrit sur la santé et le costume des femmes, l'an VI de la république française.

Il nous a paru qu'il étoit à propos de joindre à notre ouvrage l'*Homme Machine*, par le philosophe et médecin Lamettrie. Ce fameux écrivain ne voit l'homme que comme une production de la matière, et lui refuse une âme et toute faculté intellectuelle.

Nous opposons à ce traité fort rare l'*Histoire Naturelle de l'Homme*, par Buffon, qui veut y prouver l'existence de dieu et

de l'âme. Mais les efforts de cet auteur paroîtront-ils bien sincères, quand on réfléchira aux circonstances où il se trouvoit en écrivant? il étoit sous l'empire du fanatisme, et tenoit à une académie, obligée par son institution, à faire une cour servile à tous les genres d'abus, au gouvernement, et même à la Sorbonne, dont Buffon a provoqué inutilement et sans succès la décision. Lamettrie, au contraire, pour écrire librement, fut obligé de se réfugier à Berlin, ces premiers ouvrages ayant été brûlés en France, en Allemagne et en Hollande.

Nos lecteurs se décideront au gré de leur opinion; mais ils ne perdront pas de vue que le corps humain, assez semblable à une véritable machine, a besoin d'un régime qui remonte ses ressorts, ou les maintienne dans leur état naturel.

TABLE DES MATIÈRES

CONTENUES dans le Tome Premier.

Fin de la Table du Tome premier.

RÉGIME
ET
MALADIES

Des nouveaux Riches, des Fonctionnaires publics, des Hommes de lettres, des Gens de guerre, des Employés, des Artisans, etc. etc.

MALADIES

DU NOUVEAU RICHE.

Une secousse violente, subite, et semblable à celle que le nouveau riche peut éprouver en passant, comme par enchantement, de l'état de malaise, tout au moins à celui d'opulence, ne peut se faire sans troubler étrangement son moral, son physique, sans causer un désordre dans tout ce qui constitue son indi-

vidu, et sans occasionner en lui un dérangement tel que sa constitution n'en soit absolument changée.

L'imagination du nouveau riche s'exalte à la vue de son or; la magnificence de ses meubles, de ses appartemens l'éblouit; la beauté de ses chevaux, de ses voitures l'énorgueillit; ses vêtemens élégans l'étonnent; l'aspect imposant de son hôtel le rend comme stupéfait. Est-il à table, servi par ses valets? il se croit roi du pays de Cocagne. Enfin, il est dans un délire continuel; mais ce n'est pas le seul mal que cause au nouveau riche sa fortune subite.

L'homme né et habitué dès l'enfance au malaise, et livré continuellement à des travaux pénibles, nourri de substances grossières, mal couvert, mal couché, mal logé; passant subitement de l'état de misère à celui d'abon-

dance, semblable à celui de la ci-devant grandeur opulente, doit exiger une manière de vivre absolument nouvelle.

La nature une fois formée, ses habitudes une fois prises et fortifiées par l'âge, ne se change plus, et si elle le fait, ce n'est pas sans une forte commotion; or, toutes fortes commotions dérangent nécessairement l'économie animale, donnent lieu toujours à des accidens fâcheux pour la santé.

L'homme livré aux travaux pénibles, puis tout-à-coup abandonné à l'inaction la plus absolue, au lieu de faire des exercices au moins un peu fatiguans, tombe nécessairement dans la langueur, ses muscles manquant d'action, se relâchent, la circulation se ralentit, les sécrétions ne se font plus, les liqueurs retenues occa-

sionnent des embarras, des engorgemens qui donnent lieu à des maladies toujours dangereuses; sur-tout si l'embarras, l'engorgement se forment dans l'une des parties essentielles à la vie.

Les vêtemens d'étoffes fines, le linge de batiste, les bas de soie, la chaussure légère, sont contraires à la santé : les habits grossiers excitent la circulation du sang par leur rudesse et leur frottement sur le corps, et déterminent continuellement des sueurs ou de fortes transpirations, que les vêtemens légers répercutent : d'ou naissent des maladies de tous les genres et de toutes les espèces. On jugera aussi, pour ainsi dire, que les chaussures doivent donner des résultats non moins funestes, si l'on compare des bas de laine à de fins bas de soie, et d'épais souliers ou des sabots à de minces escarpins.

Le nouveau riche trouve encore dans les alimens délicats, dont il use, le germe d'une infinité de maladies. Un estomac fait et habitué depuis long-tems à ne digérer que des alimens grossiers, perd son énergie, si après on ne lui soumet plus que des substances légères dont la délicatesse le fait trop céder à sa première action : il s'affoiblit donc par le défaut d'un exercice suffisant; etavec le tems il arrive au point de n'avoir plus de ressorts, tellement que, tombé dans l'atonie, il devientincapable de triturer, désormais, les alimens les plus faciles à digérer.

Les vins spiritueux, le café, les liqueurs et tous les breuvages de cette sorte, sont également une source de maladies, d'autant plus qu'ils lui étoient absolument étrangers, avant son opulence; aussi la

chaleur de ces breuvages, nouveaux pour lui, jette le désordre dans son sang, ébranle le genre nerveux, trouble son imagination, cause un dérangement général dans l'économie animale, et dispose à des maladies inflammatoires.

La superbe maison qu'habite le nouveau riche, la dorure, la peinture de ses appartemens, la richesse de ses meubles, les parfums, sa table servie en vaisselle plate et en porcelaine, exaltent son imagination : mais obligé de concentrer en lui-même et avec effort le plaisir extrème qu'il ressent, et que la politique lui défend sagement de manifester, il contrarie la nature, arrête ses élans, et étouffant ainsi ce sentiment vif qu'il éprouve et qui l'agite, il s'expose par cette violente contrainte, à une suffocation.

Le jeu offre pour le nouveau riche des résultats non moins dangereux, la crainte de perdre, l'espoir de gagner, captivent ses sens et concentrent au-dedans de lui-même le sang et les esprits; d'où s'en suivent des embarras, des engorgemens et des maladies toujours funestes. S'il gagne, dans son transport de joie, les esprits se développent tout-à-coup et avec violence; le sang porté alors avec rapidité, rompt les vaisseaux foibles, et occasionne par-là des épanchemens ou des hémorrhagies mortelles. S'il perd, le désespoir s'empare de lui, il devient furieux, bientôt une fièvre inflammatoire se déclare, et il meurt dans le transport.

Il résulte de ce qui vient d'être dit, que le nouveau riche doit, pour conserver et jouir toujours de sa santé primitive, suivre

exactement le régime qui lui sera indiqué dans le cours de cet ouvrage.

Riches nouveaux ! par un meilleur usage de vos fortunes, placez-vous au-dessus des ci-devans riches ; vous le pouvez, sans beaucoup de peine. Ceux-ci, jaloux d'un luxe ostensible, ne vouloient loger que sous des lambris dorés ; par-tout il leur falloit de l'or, et leur cœur en avoit contracté la dureté.

Vous, riches nouveaux, aux plafonds à moulures d'or, aux panneaux fastueusement décorés, ayez une bibliothèque ; *C'est la plus belle des tapisseries*, dit le peuple, qui n'a pas, comme vous, le tems de lire, mais qui n'en sent que davantage la nécessité et le charme.

Mais une bibliothèque, pour faire honneur à son maître, ne

doit être composée que de livres choisis avec discernement : nous allons vous en indiquer quelques-uns. Faites d'abord l'emplette de l'*Art de Jouir* par Sénéque. L'auteur ne doit pas vous être suspect; comme vous il fouloit aux pieds de moëlleux tapis du Levant, et il faisoit de la morale, entouré des meubles les plus précieux. A ce premier ouvrage ajoutez-en un autre non moins curieux ; il porte pour titre : l'*Art de s'enrichir sans appauvrir personne*. Cette production est un *traité de bienfaisance*.

Riches nouveaux, familiarisez vos oreilles avec ce mot, et réalisez la chose qu'il exprime. C'est peut-être le meilleur moyen de prolonger votre santé et de multiplier vos jours; et à ce sujet, il est à propos de vous citer un mot précieux d'un homme dont

vous ne pouvez décemment refuser le témoignage, car il étoit fermier-général, c'étoit le synonyme de millionnaire; son nom ainsi que ses ouvrages ne doivent pas vous être plus long-tems étrangers : *Helvétius* donc, disoit après avoir soulagé quelqu'infortuné : *Il n'y a rien qui rafraîchisse mieux le sang comme une bonne action.*

C'étoit-là sa recette pour se guérir, quand il ressentoit quelque malaise ou un accès d'ennui.

Aux livres, joignez quelques tableaux dont le sujet soit en contraste avec votre situation présente, et provoque un certain retour salutaire sur vous-mêmes.

Par exemple, Darius, roi des Perses, vaincu par Alexandre, et demandant, par grâce, un peu d'eau dans son casque aux soldats Macédoniens chargés de sa garde.

Commandez encore au peintre un tableau représentant Œdipe, ci-devant roi; mais pauvre, aveugle, mendiant un asile et un morceau de pain.

Ou bien, Denis, tyran de Syracuse, précipité du trône dans une école de Corinthe, et apprenant l'*a. b. c.* aux petits enfans de cette ville, etc. Il a troqué son sceptre d'or contre une férule de bois. Avis aux favoris de la fortune! . . .

Nouveaux riches! employez votre or a faire de bonnes actions, et à faire fructifier les arts; ne faites pas dire au vulgaire que *Les nouveaux parvenus sont ignorans et plus insolens que les ci-devant riches.*

Le lever du Riche.

Le riche se lève ordinairement fort tard, parce que son souper a été prolongé très-avant dans la nuit, ou qu'il a passé cette même nuit dans un bal ou à une partie de jeu ; alors le riche veille pendant la nuit, repose pendant le jour ; et cette habitude est funeste à sa santé bien plus qu'il ne le pense.

Le sommeil, pris dans le jour, n'a jamais donné au réveil cette gaîté, cette fraîcheur, cette légèreté, ni cette force qu'on se sent au lever de l'aurore, quand on a reposé pendant la nuit : en effet, la tête est pesante, les yeux sont bouffis, la bouche est mauvaise, pâteuse ou amère ; signes de dispositions vicieuses dans les or-

ganes et dans les liqueurs destinés à la digestion. Le nouveau riche a des maux de reins; il ressent une foiblesse ou des tiraillemens dans tous ses membres; son teint est pâle, jaunâtre, livide ou plombé; ses lèvres sont décolorées; il est dans un malaise universel. Voilà l'état du riche actuel; tel est le tableau affreux qu'il présente au sortir de son lit.

Pour éviter un tel désordre dans l'économie animale, et conserver sa santé, il faut se mettre au lit peu de tems après que le soleil a quitté l'horison, ou du moins vers les dix heures, et en sortir sitôt que le jour commence à poindre. Le riche s'élèvera sans doute contre ce précepte, parce qu'il contrarie ses habitudes; mais il reviendra bientôt sur lui-même, lorsqu'il réfléchira que l'avis que l'on donne est en usage, à peu de différences près, chez

les habitans de la campagne qui en ont senti l'importance ; aussi sont-ils généralement sains, et toujours dispos et robustes. Le sauvage vigoureux rentre dans sa hutte, ou se perche sur un arbre dès qu'il est nuit ; et le lendemain, frais, plein de courage et de forces, dès le crépuscule il part pour la chasse ou la pêche. Les oiseaux et les quadrupèdes, vivant libres dans la campagne, gagnent leurs retraites au soleil couchant, pour se reposer, et en sortent au lever de l'aurore, pour se procurer ce dont ils ont besoin. Leur réveil est chaque jour, pour eux, une jouissance nouvelle ; on voit ceux-ci bondir, sauter, folâtrer dans les plaines ; les autres font entendre dans les bois leurs ramages et leurs chants ; enfin, ces animaux par ces marques de gaîté, de satisfaction,

annoncent assez qu'ils ont passé une bonne nuit.

Le jour a donc été créé uniquement pour le travail, et la nuit uniquement pour le repos; vouloir intervertir cet ordre établi par la nature, sera une lutte dangereuse dans laquelle on succombera toujours. En outre le riche ne s'endort jamais tranquillement. Les plaisirs, les regrets du jour, joints à ce qu'il est échauffé de la veille; les alimens trop recherchés et les boissons de vins, de liqueurs, lui rendent le pouls fiévreux; son estomac est travaillé par le poids et l'âcreté des alimens; des vaisseaux trop pleins de sucs les irritent.

Ainsi le nouveau riche prenant pour modèle les habitans de la campagne, les sauvages, doit entrer au lit peu de tems après que le soleil se couche, et en sortir aussi-tôt qu'il se lève. Par-là il

conservera sa santé, le nombre de ses années semblera se porter au-delà de celui fixé par la nature pour l'espèce humaine, et la durée des jouissances multipliées que lui procure la fortune, n'aura pas de bornes.

DE l'intervalle entre le lever et le déjeûner du Riche.

LE riche sorti de son lit et enveloppé d'une robe-de-chambre, va s'étendre sur un sopha, ou dans un fauteuil garni d'un double coussin; il est là, à peu de différence près, comme il étoit dans le lit qu'il vient de quitter. Il bâille, il alonge ses membres souffrans, suites nécessaires d'un sommeil pris à contre-tems, et devenu par cette raison plus fatiguant, que propre à délasser. Sa

Sa bouche mauvaise fait qu'il ne sait ce qu'il doit prendre pour son déjeûner, et dans son embarras il consulte ses gens : chacun d'eux lui donne son avis sans qu'il en adopte aucun, ou tout au moins il reste indécis sur le choix. On lui présente des journaux ; la lecture de quelques nouvelles, excitant son imagination, pourroit le relever un peu de son abattement : il les prend, y parcourt l'article des spectacles ou des fêtes du jour : veut-il lire quelque chose sur la révolution, dont il tient sa fortune, il semble que *ses yeux fatigués et malades ne lui permettent pas de lire, les vapeurs et même les vertiges se saisissent de lui.* Telle est la situation du riche du jour dans l'intervalle qui se trouve entre son lever et son déjeuner.

Celui à qui la santé doit être

précieuse, bien plus qu'à tout autre, c'est certainement le riche; cependant il semble n'en faire aucun cas par le mauvais emploi qu'il fait de tous ses momens. Au lieu de passer la matinée chez lui dans la langueur et l'ennui, il devroit en sortir sitôt qu'il est levé, et faire à pied de longues et pénibles courses. Il faudroit que dans ses courses il entrat dans quelques maisons et qu'il montât aux étages les plus élevés, pour y chercher les indigens logés dans les greniers, sous la tuile, et leur y porter des consolations. Il trouveroit dans ces actes de bienfaisance une jouissance pure, une satisfaction, un plaisir bien au-dessus de tout ce qu'il éprouve à ces fetes et dans ces assemblées bruyantes. Cet exercice qu'il prendroit ainsi, seroit salutaire au corps et à l'esprit, en donnant tout-à-la-fois l'énergie qui manque

à son imagination, et en ranimant la circulation languissante du sang et des humeurs : alors ses fonctions morales et physiques reprenant une nouvelle vie, l'appétit se feroit sentir, et il rentreroit chez lui pour déjeûner.

Du déjeûner du Riche.

Le riche déjeûne toujours san appétit, et par surcroit de malheur pour lui, on lui sert beaucoup de mets, et dont il n'en est aucun qui ne soit contraire à sa santé chancellante. On lui sert du café au lait ou à la crême, ou du chocolat ; *voilà les potages* : viennent ensuite des œufs frais ; le reste forme un ambigu composé de viandes froides, de jambon, des saucissons, du veau, du mouton, des volailles, du gibier, des pe-

tites raves, du beurre frais, des crêmes, des fruits de toutes sortes et des vins de toutes qualités.

On doit concevoir aisément que cette variété multipliée d'alimens servis pour le déjeûner du riche, doit donner des résultats funestes à sa santé; il suffit de faire attention que chacun d'eux a ses qualités particulières, distinctes et différentes de celles des autres, que mêlés ensemble dans l'estomac, et décomposés ensuite par les agens digestifs, ils doivent donner un chyle pernicieux, qui corrompant nécessairement le sang et les humeurs, devient la source des maladies sans nombre dont le riche est attaqué.

Le riche ayant donc fait entre son lever et son déjeûner des courses jusqu'à la fatigue, comme on le lui a prescrit dans l'article

précédent, rentrera chez lui avec un appétit vif, et savourera avec délices ce qu'il mangera. Des alimens simples, sains, et qui se digéreront bien, l'estomac y étant familiarisé, remplaceront avantageusement ces mets qu'il avoit habitude de se faire servir auparavant; et en leur préférant un déjeûner frugal, il repoussera sans distinction tous ceux qui pourroient lui être présentés, quels qu'ils fussent.

De l'intervalle entre le déjeûner et le dîner du Riche.

Le riche après son déjeûner se fait parfumer et habiller pour aller en visites; il ordonne qu'on mette les chevaux à sa voiture, et il part. Eh bien! tout cela est absolument contraire à sa santé:

il faut qu'il se coëffe et s'habille lui-même, sans l'assistance de *ses valets-de-chambre*. En se servant ainsi, il prendra un exercice léger, sain; car en se coëffant, en battant, en vergettant et secouant la poussière de ses habits, et se les passant ensuite, il rendra à ses bras l'énergie et la force qu'ils ont perdus par l'inaction absolue où il les a laissé, en y rétablissant par les mouvemens qu'ils feront, la circulation languissante du sang, des humeurs et de l'esprit vital.

Du vêtement actuel des femmes.

Un grand inconvénient pour les femmes, c'est que toutes les parties, qu'il seroit le plus important de couvrir, le sont le moins. Les femmes depuis trois ans vont presque toutes nues, la gorge,

la poitrine, les bras, même les cuisses restent à découvert : les exemples frappans des inconvéniens graves qui en sont résulté ne les corrigent point.

Un savant médecin, le citoyen *Desessarz*, membre de la Société de Médecine de Paris, atteste que la nudité des femmes d'aujourd'hui, coûtoit à un grand nombre la santé ; qu'elle avoit fait perdre la vie à une grande quantité d'entre elles.

Voici littéralement ce qu'à dit ce célèbre médecin à la séance publique de la Société de Médecine de Paris, le 22 floréal, an VI.

L'auteur après avoir remarqué que la température douce et humide de l'atmosphère, pendant l'hiver de l'an 6, avoit, par la dangereuse sécurité qu'elle inspiroit, donné lieu à des dérangemens de santé, dont les suites opiniâtres et entretenues, ont

immolé plusieurs victimes, soit en peu de jours, soit par une destruction lente, continue ainsi : « Combien n'avons-nous pas vu de jeunes personnes, et même d'autres, à qui l'âge et l'expérience commandoient plus de réserve, déchirées par des douleurs de rhumatisme universel, des maux de tête, des points de côté aigus avec crachement de sang, des toux convulsives, des oppressions suffocantes, des esquinancies qui ont dégénéré en phthisie gutturale, et dont la suppuration de la poitrine a été le dernier terme, des coliques sans cesse renaissantes, des suppressions, etc...

Ces spectacles étoient d'autant plus affligeans que ces maux, pour la plupart, étoient mérités. Déjà la constitution de l'atmosphère, par ses variations fréquentes, influoit d'une manière très-désavantageuse,

vantageuse, sur une excrétion abondante et essentielle à la conservation de la vie, la transpiration. Par quel fatal prestige, les femmes, celles, sur-tout, qui prétendent à un empire égal sur l'un et sur l'autre sexe, ont-elles conspiré avec l'atmosphère la ruine de leurs appas et la perte de leur santé, en foulant aux pieds toutes les lois de la prudence, en bravant les impressions du froid, en affectant une force que leur organisation et leur éducation ne comportent pas; en un mot, en bannissant de leur parure presque tous les vêtemens dont la raison auroit dû les couvrir?

Mais cette première violation des préceptes de l'hygiène, n'étoit qu'un prélude à de plus grandes erreurs. Ainsi presque nues, exposées au gré des vents, portées sur des chars découverts, elles se

rendent dans de vastes jardins, où elles restent jusqu'à ce que les ténèbres les dérobent aux regards, et de-là se rassemblent dans des salles de spectacles, dans des appartemens où l'air est surchargé d'évaporations, de miasmes, dont le danger n'est plus un problême pour personne ; où elles éprouvent une chaleur de plus de vingt degrés au-dessus de celle de l'air qu'elles viennent de quitter ; où les unes se livrent à des danses, d'autant plus vives et plus répétées, que le froid les saisit dans le repos; où d'autres, assises autour d'un tapis verd, sont en proie à cette succession tumultueuse de passions opposées, que l'inconstance de la fortune ne manque jamais d'exciter; et où les unes et les autres cherchent à ranimer, à réparer leurs forces suffoquées ou épuisées, en pre-

nant sans mesure des sucreries, des boissons de toute espèce, et, plus par ostentation que par plaisir, ce breuvage incendiaire, connu sous le nom de punch, dont la composition avec des liqueurs spiritueuses les plus fortes et les plus âcres, du sucre et du jus de citron, doit faire présager les maux qu'il enfante.

Au milieu de ces désordres la nuit s'avance. Il faut regagner son domicile. Le froid, plus vif en ce moment, crispe la surface du corps dont les pores sont ouverts, il serre la poitrine et trouble ainsi deux fonctions bien intéressantes, la transpiration et la respiration. Comment se garantir de ces funestes effets? Quelles précautions la prudence a-t-elle fait prendre? Quels moyens a-t-elle préparés? Un simple voile de mousseline est jeté sur les épaules, et ramené

sur la poitrine qui, sans cette foible défense, seroit restée nue pendant tout le trajet, souvent fort long, qu'on est obligé de faire.

Je laisse aux moralistes et aux politiques à apprécier l'influence dont une pareille conduite peut être contre le bonheur social. Mais, comme médecin, j'ose assurer que cette mode est un piège perfide, que l'ennemi le plus cruel des jeunes personnes leur a tendu. En effet, ce genre de vie, ce costume de nudité, flétrissent rapidement les appas les plus frais. L'empire de la beauté s'évanouit, parce qu'elle est trop montrée, et qu'elle perd beaucoup en affoiblissant le desir que toujours le mystère fait naître. La santé la plus robuste s'altère, disparoît : des maladies affreuses succèdent à une jouissance qui n'a de réalité que

dans la satisfaction d'un amour-propre mal entendu.

N'oubliez pas, sexe aimable, que la rose perd bientôt son éclat, son parfum et sa prééminence sur les autres fleurs, quand elle est battue par les vents, ou glacée par les frimats; vous en êtes l'image. Apportez donc à votre sûreté personnelle les mêmes soins que le cultivateur prend pour la conservation de sa fleur chérie.

Vous pardonnerez sans doute ces réflexions que m'ont dicté le malheur de quelques-unes de vos compagnes, votre propre intérêt, celui du sexe à qui vous vous faites une étude de plaire, et le desir de contribuer au bonheur de tous. »

Ainsi les leçons de la médecine se joignent à celles de la décence, contre les vêtemens du jour! ainsi la *nudité gasée* n'est pas

moins nuisible à la santé et à la beauté, dans notre climat, que contraire à la pudeur! ainsi la mode cruelle aura aussi immolé ses victimes! Mères de famille! en est-ce assez pour vous faire secouer son joug? Consentirez-vous à donner plus long-tems à vos filles un exemple corrupteur, quand vous saurez qu'il est en même-tems meurtrier; et même ne regarderez-vous pas comme coupable, une parricide indulgence pour la fantaisie de leur inexpérience?

Les femmes ne connoissent pas sans doute cette loi, promulguée par un des législateurs de la Grèce, qui obligeoit les femmes à aller presque nues, afin de détourner les jeunes gens de la trop grande passion qu'ils pouvoient ressentir pour elles.

Les femmes qui veulent avoir

à-la-fois une mise ridicule, indécente, doivent ouvrir les annales de leurs folies, elle y trouveront quelques exemples capables de les corriger.

Une de nos nymphes arrive avec la rapidité de l'éclair, dans un char brillant à la promenade des Champs-Elysées, une troupe de jeunes adorateurs accourent et l'entourent ; elle jette un regard complaisant sur ce nouvel aréopage qui va prononcer sur ses charmes ; elle en attend la couronne du triomphe ; elle descend ; sous un linon des plus clair, on voyoit un calleçon couleur de chair, vêtement jusqu'alors inconnu, la gorge, les bras absolument nuds ; les rires, les sarcasmes les plus piquans pleuvent de toutes parts sur elle ; le cavalier qui lui donnoit la main, honteux, l'abandonne ;

tous les jeunes gens crient à l'impudeur ; elle ne sait où cacher sa honte ; elle demande en grâce qu'on la laisse rejoindre sa voiture.

Une autre femme, d'une mise aussi indécente, fut obligée de sortir du jardin de Tivoli.

L'artificier *Lavarinière* avoit attiré à l'Élysée une foule de curieux des deux sexes ; tout ce que son art avoit de plus étonnant devoit se développer dans un coup de feu ; une bombe part, son éclat ressemble à celui du tonnerre ; une immense quantité d'étoiles en flammes, tombent en pluie de feu, des étincelles tombent sur la gorge d'une femme, qui paroissoit formée pour le sein des grâces. Fatales étincelles ! on fut obligé pour lui administrer de prompts secours, de détacher le cordon qui soutenoit sa gorge ; sa robe s'échappe, et laisse voir

deux globes faits, tout au plus, pour la triste amante du héros de l'optimisme. Les mortifications qu'éprouva cette femme, furent plus terribles que le feu des étincelles de la bombe.

Une jeune fille, dont la mise n'avoit pu garantir des sueurs, provenant d'une infinité de contre-danses où elle avoit déployée sa légèreté, dansoit depuis long-tems. La fatigue l'avertit qu'il faut se retirer; elle sort toute en sueur, la fraîcheur du soir la saisit, la transpiration s'arrête, le sang se glace, elle s'évanouit : on la rapporte chez elle, on allume un grand feu, elle entrouvre un œil presque éteint, et expire au bout de quelques heures, malgré tous les soins qu'on lui prodigue.

Une autre intéressante victime des modes, dans une pareille circonstance, n'a pas vu ses jours tranchés par le ciseau de la Parque;

mais elle porte pour toujours les marques de son imprudence, une paralysie s'est déclarée à la sortie du jardin de Mousseau, son corps est privé de la moitié de ses mouvemens.

DANGER des pommades et des odeurs.

LES pommades et les odeurs que les femmes mettent sur le visage et autres parties du corps, étant presque toutes chargées de particules nuisibles, tirées du plomb et du mercure, dont on connoît tous les dangers, sont encore des causes qui nuisent en arrêtant la transpiration, qui étant retenue, reflue sur les organes voisins et y produit plusieurs maux différens. Les yeux sur-tout en sont plus particulièrement affectés. Un fameux oculiste fut consulté par deux femmes riches que l'usage

du rouge conduisoit à l'aveuglement ; l'une jeune encore se plaignoit de douleurs et d'élancemens dans les yeux avec foiblesse de vue ; la conjonctive étoit un peu enflammée et parsemée de vaisseaux variqueux ; les paupières, sur-tout les bords, étoient rouges et gonflées avec difficulté de les élever ; et ces accidens augmentoient sensiblement le soir : tous les remèdes étoient inutiles ; il fut reconnu que le rouge étoit la seule cause du mal ; on lui conseilla de le quitter ; et ce seul abandon la guérit parfaitement. Une autre femme, déjà *surannée*, ressentoit des douleurs dans le globe de l'œil et aux environs de l'orbite, la cornée transparente étoit terne et nébuleuse ; la prunelle étoit un peu dilatée, et ses mouvemens de contraction et de dilatation se faisoient fort lente-

ment ; elle voyoit les objets avec difficulté et craignoit de perdre la vue : le plus essentiel des conseils que lui donna l'oculiste et qui réussirent, ce fut de quitter le rouge et le blanc. Une jeune femme à qui le rouge occasionnoit presque d'abord qu'il étoit appliqué, une légère inflammation des yeux, en étoit soulagée le lendemain dès qu'elle s'étoit lavée ; une seconde guérit promptement d'un larmoyement presque continuel en renonçant au rouge ; et une troisième fut délivrée par le même moyen d'une démangeaison considérable aux paupières qui la faisoit clignoter et répandre des larmes, et l'empêchoit de voir distinctement les objets. On remarque que celles qui font habituellement usage du rouge ou du blanc, se plaignent de douleurs de tête, de maux de

gorge, de chaleur et de cuisson dans les yeux, de fluxions et d'érysipèles sur le visage, et de maux de dents que tout l'art du dentiste ne peut guérir. Les rouges, dans lesquels il entre du cinabre, et c'est ceux que l'on emploie le plus fréquemment, occasionnent de la chaleur et de l'ardeur dans la bouche et le gosier, la salive acquiert de l'âcreté et de la fétidité, les gencives s'enflamment, les dents se gâtent, la bouche se perd.

L'introduction des parties de bismuth, de céruse ou de plomb, qui sont autant de poisons, et qui entrent dans les blancs, ont des inconvéniens encore plus fâcheux et peuvent nuire essentiellement à tous les organes intérieurs, et sur-tout occasionner des maux de poitrine, d'estomac, des constipations opiniâtres et des coliques cruelles,

Le plus sûr des cosmétiques, (c'est le nom qu'on donne aux applications destinées à conserver la beauté) ou plutôt le seul cosmétique, c'est l'eau; toutes les autres applications endommagent constamment la peau, les plus vantées sont souvent celles qui nuisent le plus; et en mettant même de côté l'intérêt de la santé, il est bien démontré que les femmes qui veulent conserver leurs visages, doivent éviter toutes les pommades. Diane de Poitiers, dont le nom rappelle depuis deux siècles et rappellera toujours l'idée de la plus belle femme; Diane, qui à l'âge de quarante ans inspira la passion la plus forte à un roi de dix-huit, et qui presque septuagénaire étoit encore charmante, se lavoit avec de l'eau de puits dans le plus grand froid, et n'usa jamais d'aucune pom-

made. Nous rions en Europe quand nous lisons dans les voyageurs, que chez quelques peuplades Américaines on emploie une partie de la journée à se peindre le front, les sourcils, les yeux, les joues, le nez, les lèvres, le cou et la gorge; cet usage n'est-il donc ridicule qu'en Amérique? L'eau qu'on emploie doit être très-douce; et comme il y a beaucoup de grandes villes où l'on n'a pas l'avantage d'en avoir de telle, on peut se servir d'eau de fleur de sureau distillée avec soin dans des alambics de verre.

L'usage des odeurs, soit en poudre, soit en liqueur, est une branche du luxe des toilettes qui a des inconvéniens très-réels, en irritant continuellement le genre nerveux, et en l'irritant si fortement chez quelques personnes,

qu'elles tombent en foiblesse si elles sont obligées de les soutenir long-tems ; il y en a, telle que celle du musc, qui opèrent cet effet plus sûrement que les autres : mais toutes, sans exception, sont véritablement nuisibles, et devroient être absolument bannies. Elles sont d'autant plus nuisibles qu'elles sont plus pénétrantes, et il est certain qu'elles affectent réellement non-seulement la vue, mais le cerveau même ; elles disposent aux vertiges, elles affoiblissent sensiblement la mémoire, et contribuent à disposer tous les nerfs à une trop grande mobilité. On a vu des femmes dont l'imagination même avoit été dérangée par cet usage, et plusieurs observations constatent que différentes personnes ; et surtout des femmes en couche, sont devenues

devenues folles pour avoir été frappées de certaines odeurs.

C'est puer que d'être parfumé, disoit, il y a seize cents ans, Martial. Je ne sais s'il corrigea quelques citoyens de Rome, mais si l'abus cessa alors, il s'est bien reproduit : un instant de raison le feroit abandonner par toutes les personnes bien constituées ; et il seroit réservé à ceux que la nature a disgracié, et qui sont obligés de couvrir par des parfums quelques odeurs désagréables dont ils ont le malheur d'être infectés. Il y a tant de gens qui ne peuvent soutenir aucune odeur forte sans en être extrêmement incommodés, que ceux mêmes qui les aiment et qui les soutiennent devroient se faire un devoir d'humanité de renoncer à un usage aussi bisarre et aussi peu naturel, qui va les rendre insup-

portables à une partie de ceux que les circonstances appelleront à rester leurs voisins. Mais on veut être remarqué lors même qu'on ne peut l'être qu'en se rendant incommode, et la société a ses cousins qu'on n'appercevroit point sans leurs bourdonnemens et leurs piqûres. Ce qu'il y a de plus remarquable c'est que les nouveaux riches étoient ceux qui rédiculisoient les anciens ; et ils ont pris toutes leurs habitudes, par conséquent tous leurs défauts.

Danger des éventails.

L'USAGE fréquent des éventails n'est même point indifférent pour les femmes ; il nuit à leur santé en arrêtant la transpiration du visage, et presque toujours dans le moment où elle devroit être la

plus abondante : ils rendent la tête chaude et pesante et causent des maux d'yeux, de nez, de dents et beaucoup d'erruptions dartreuses.

La secrétion du lait est encore une des causes des maladies des femmes riches. Si elles ne nourrissent pas, ce lait en s'épanchant occasionne une infinité de maux, presque tous fâcheux et rebelles, parmi lesquels il en est un bien triste, puisqu'il va directement au détriment de la population, et dont personne n'a parlé jusqu'à présent ; c'est une espèce de paralysie de l'uterus, suite des pertes laiteuses, qui les rend insensibles au plaisir et inhabiles à la génération ; ainsi que, épanché sur les intestins, il produit quelquefois une diarrhée sans sentiment. Si elles nourrissent sans les soins qu'exige ce

nouvel état, elles s'épuisent et tombent dans des maux de nerfs.

DANGER des perruques et des cheveux coupés de trop près.

UNE chevelure épaisse et longue fut de tout tems l'un des plus beaux ornemens de la femme; flottante sur ses épaules et tombant négligemment sur son sein, elle ajoutoit aux grâces, elle en donnoit à celle qui n'en avoit pas, et le désespoir étoit pour celle envers qui la nature avoit été avare de cet ornement si précieux.

Ce tems où la femme étaloit sa chevelure avec tant de soin, bien persuadée du charme qu'elle opéroit sur ses adorateurs, vient de disparoître pour ne plus montrer aux regards que des têtes tondues ou affublées d'une sorte de per-

ruque de cheveux clair-semés, courts, et détachés de quelle tête? Appartenoient-ils à un individu attaqué d'une maladie contagieuse, de cette maladie particulière à la tête, si rédoutée dans la société? ou bien les a-t-on enlevés à un mort ou à un supplicié? Mais écartons de notre imagination tout le dégoût que ces réflexions lui présentent; et disons: que la femme coëffée d'une perruque, toujours en opposition par sa forme ou par sa couleur avec toutes les parties qui composent sa figure, choque la vue, tellement que la bigarrure qui en résulte porteroit à croire, quiconque ne seroit pas prévenu, qu'une femme de la sorte est une creature d'une nouvelle espèce découverte.

Quant à la femme tondue ou à tête à demi-rasée, il suffit de

dire quelle donne à penser que ses cheveux sont tombés à la suite d'une forte maladie et qu'il lui en repousse de nouveaux, ou qu'elle vient de passer par les remèdes de la teigne; ou enfin qu'elle sort d'une maison de correction, où la propreté exige qu'on coupe les cheveux aux personnes qu'on y envoie.

Autrefois les hommes qui portoient perruque, se faisoient raser la tête une fois par mois et se la lavoient tous les deux jours; leur santé et la propreté exigeoient rigoureusement cette opération: mais la femme, au mépris de tout, pose sa perruque sur ses cheveux qu'elle a conservés, et ces cheveux mêlés, en désordre, et avec le tems, faute de soin, ramassés en pelottes, comme de la bourre de vieux matelas, forment une calotte, et excitent à la tète des

sueurs abondantes qui suffoquent et rendent la femme désagréable et même infecte, sur-tout lorsqu'ellese décoëffe.

Il faut donc, si la femme persévère dans l'usage de la perruque, qu'elle fasse couper ses cheveux et raser sa tête une fois par mois, et qu'elle ait soin de se la laver. Mais ne vaudroit-il pas mieux encore qu'elle abandonnât cette mode hideuse, malpropre et malsaine, à ces coquettes surannées, dont l'age a blanchi les cheveux, ou à qui l'âge les a enlevés? Enfin, les cheveux ne sont-ils pas une parure plus agréable et plus avantageuse que cette perruque qui, jamais d'accord avec sa figure, rend toujours la femme laide? En effet, un teint bazanné, des joues peintes en rouge, des sourcils noirs, le tout surmonté d'une perruque blonde; quelle discor-

dence dans l'ensemble de ce portrait! et cependant ce portrait est généralement celui de la femme à la mode du jour, de la femme à perruque. Aussi n'est-il aucun homme de goût qui, voyant une femme de la sorte, ne s'écrie ou ne dise en lui-même : elle est affreuse! ah qu'elle est laide! Et c'est à cette impression fâcheuse que sont dû plusieurs divorces, par l'entêtement des femmes à vouloir la perruque, et par l'obstination des maris à vouloir qu'elles n'en aient pas.

A l'égard des femmes à cheveux courts ou ras, la transpiration et la sueur de la tête étant onctuéuses, réunissent par paquets graisseux toute la chevelure, et la rendent ainsi telle qu'elle le seroit étant arrosée d'huile. Il est des femmes qu'on ne peut regarder en face dans cet état dégoûtant.

Ce

Ce qui vient d'être dit des femmes, doit s'appliquer aux hommes: et qui ne se méprendroit à l'égard de certains cheveux ras? Si on rencontroit tels jeunes gens sur les chemins qui avoisinent Bicêtre, ne donneroient-ils pas à penser, en les jugeant à leur coëffure, qu'ils se sont échappés de la maison? Mais jetons un voile épais sur ces têtes à perruque, sur ces têtes à la Brutus, à la Titus, à la Comode, à la Caracalla, enfin, sur toutes ces têtes tondues; et disons que la perruque ajoutée aux cheveux échauffe la tête et y excite une sueur infecte et insupportable; que les têtes tondues ou à demi-rasés, sont exposées à des migraines, à des maux de dents, à des ophtalmies, à l'enchifrement et à des fluxions d'oreilles, qui au lieu d'être naturellement couvertes et à l'abri de l'air par

les cheveux, sont exposées au contraire à toute son injure, étant parfaitement nues et saillantes comme celles du singe, qui ne sont entourées simplement que d'un poil ras.

Du danger d'aller en voiture.

La voiture dont se sert le riche, est un sujet qui mérite toute son attention, sous le rapport de la santé. Outre les périls d'être broyé, secoué ou assommé, et la douleur d'écraser souvent des malheureux innocens ou pères de famille, auxquels l'exposent ses chevaux fougueux qui marchent rapidement, sans respect pour l'espèce humaine, et accrochant sa voiture à d'autres, la brisent ou la font renverser; elle altère sa santé par les remords

que lui occasionnent les accidens auxquels il a donné lieu, et par la souplesse de ses ressorts, en imprimant au corps un certain mouvement, une sorte de balancement, non moins contraire que celui qu'on éprouve sur mer dans un vaisseau.

Beaucoup de personnes ne peuvent supporter le mouvement de la voiture suspendue ; il donne aux unes un malaise, des langueurs, d'autres vomissent ; et celles que ce mouvement semble ne pas affecter, ne sont pas exemptes de sa fâcheuse impression. Il agit sur elles, mais lentement, et de cette manière il prépare, de longue main, des maladies, dont on est bien loin de soupçonner la cause, et qui sont d'autant moins guérissables, que les levains, les germes en sont plus anciens.

La voiture suspendue étant donc reconnue dangereuse pour la santé, le riche doit en abandonner l'usage. Il faut que la caisse de celle dont il se servira soit sans ressorts; qu'elle soit fixée immédiatement sur des soupentes. Une voiture de la sorte loin de nuire à sa santé, contribuera puissamment non-seulement à la rétablir si elle est dérangée, mais encore elle la maintiendra et la perfectionnera en excitant la circulation du sang et des humeurs, par l'agitation et les secousses qu'elle occasionnera. Cette voiture de santé ne bornera pas là ses avantages, le mouvement qu'éprouveront les organes de la digestion, fera passer promptement le déjeûner et disposera merveilleusement au dîner.

Du diner du Riche.

UNE aversion pour les richesses vient naturellement quand on réfléchit sur les maux qu'elles traînent à leur suite. Le diner du riche ressemble à un repas de gala. Des mets de toutes sortes d'espèces, de toutes qualités, et en profusion, composent plusieurs grands services, sans y comprendre le dessert, les vins, le café, les liqueurs et les glaces. Voila le tableau effrayant de la table servie pour le dîner du riche.

D'après cette description, on croiroit que le riche mange de tous ces mets, que l'art et les talens assassins de son cuisinier ont rendus stimulans, de ces mets qu'il a préparés chimiquement ; et

l'estomac aiguillonné par ces apprêts trompeurs et empoisonnés, est entraîné, il se surcharge d'alimens au point de ne pouvoir les digérer ; car ces alimens âcres, les boissons échauffantes, les assaisonnemens brûlans, dérangent absolument la secrétion de l'humeur qu'on appelle sucre gastrique, et qui se sépare de l'estomac pour servir aux digestions, épaississent, endurcissent même la bile, obstruent et enflamment ses canaux, donnent des constipations, entretiennent une fièvre lente, toutes les évacuations sont dérangées.

La vie frugale est la sauve-garde de la santé ; la santé sans elle est bientôt perdue, et son retour est d'autant plus difficile, que l'intempérance a eu plus de durée. Les Anachorètes, ces solitaires de la Thébaïde, faisoient de

longs jeûnes, et lorsqu'ils prenoient quelques nourritures, c'étoient des légumes cuits dans de l'eau simplement, ou quelques fruits. Cependant ils jouissoient d'une bonne santé, et leur vie étoit longue. Les habitans des campagnes mangent peu de viande, leurs mets ordinaires sont des légumes souvent cuits dans de l'eau sans assaisonnement, ou apprêtés avec un peu de beurre et du sel; et cette nourriture simple les rend sains, forts, propres à leurs travaux pénibles, et les fait vivre long-tems.

La nourriture des premiers hommes ne consistoit qu'en légumes et en fruits cruds; ils n'avoient point de cuisiniers; aussi les maladies leur étoient inconnues; ils étoient grands, forts et portoient leur vie tous au-delà d'un siècle, tandis qu'aujourd'hui

l'espèce humaine est dégénérée, par suite de l'abus qu'elle a fait des choses nécessaires à sa conservation et à son existence : elle est petite, foible, sujette à toutes sortes d'infirmités, et meurt de vieillesse dans un espace de tems, où nos premiers pères étoient arrivés à peine à leur moyen âge.

Le riche, comme nous l'avons déjà dit, nourri et abreuvé ordinairement de choses toutes âcres, et de choses qui par l'impression flatteuse qu'elles font sur les papilles de la langue, le déterminent souvent à en prendre au-delà du besoin, commence par souffrir les maux que produit la trop grande quantité ; son estomac sensible, parce que ses nerfs le sont trop, éprouve une irritation qui lui donne un malaise général : ce chyle composé d'une bouillie aussi âcre que nour-

rissante porte l'agitation dans les vaisseaux ; la vîtesse du pouls, quelques heures après ces repas, est une preuve de leur effet ; et celui de la fièvre étant d'user les ressorts, cette fièvre qui se reproduit tous les jours, affoiblit inévitablement ; tous les organes des secrétions étant irrités, toutes les fonctions se dérangent et le désordre s'établit dans toute l'économie animale. Le moment d'un nouveau repas arrive, on se met à table, quoique le besoin réel n'existe pas ; mais on est trompé par l'inquiétude de l'estomac, qu'on devroit calmer par un peu d'eau fraîche, et qu'on prend pour la faim ; on veut manger ; la variété, l'odeur, la couleur, la saveur des mets y invitent ; on paroît décidé pour un plat, on en est servi, on le goûte, on le renvoie ; on en essaie un grand

nombre, on mange de quelques-uns, l'ensemble fait un volume et est composé d'une infinité de choses différentes dont la réunion offre les plus grands obstacles à la digestion ; les viandes tendres, les légumes, les fruits, sont corrompus et leur digestion est entièrement empêchée par les autres alimens, ou par les boissons ; de-là un long séjour sur l'estomac, une corruption plutôt qu'une digestion ; une irritation continuelle qui est un obstacle à ce sentiment de bien-être qui caractérise la santé.

L'on a regardé l'usage du sel, du levain et des boissons fermentées comme la principale cause du raccourcissement de la vie humaine, et cela paroît naturel, parce que tout ce qui hâte les battemens du cœur, fait qu'il battra moins long-tems : mais

quelle comparaison à faire entre l'irritation produite par le sel, le levain et le petit usage des premières boissons fermentées, et celle qu'occasionnent les mets ou les boissons qu'on offre aujourd'hui sur les tables des riches?

Le riche qui veut jouir de la santé, doit donc repousser de sa table cette multitude de mets, plus dangereux l'un que l'autre, et dont le superflu seroit si utile à un grand nombre d'indigens. Des fruits et des légumes, un peu de viandes rôties ou bouillies, sans aucun apprêt, encore faudra-t-il qu'elles ne soient tirées que de certains animaux tels que le bœuf, le mouton et la volaille; le gibier, ayant la chair trop succulante, doit être rejeté, de même que le poisson, parce qu'il exige généralement un assaisonnement dont la composition

est toujours dangereuse. Les vins de qualité extraordinaire, les liqueurs, le café et tous ces autres breuvages spiritueux ou aromatisés, qui loin de favoriser la digestion, la troublent et agitent le sang, doivent être également bannis. L'eau est la boisson la plus simple, la plus naturelle et la plus saine; elle est le digestif par excellence; elle a la vertu de tenir les humeurs dans l'état de fluidité nécessaire à la santé, en même-tems qu'elle porte dans le sang un calme bienfaisant; aussi le riche doit-il la préférer à tout autre breuvage.

L'APRÈS-DINER du Riche. Effets funestes des passions : de la tristesse : de la joie et de l'ambition.

LE riche ayant pris le café, des liqueurs et des glaces, passe aussitôt dans un sallon où une table de jeu est préparée ; ou bien il fait mettre les chevaux à sa voiture pour aller au spectacle, ou à quelqu'autre assemblée de ce genre.

Cette manière de vivre du riche est très-funeste à sa santé, si l'on considère, sur-tout, que ses repas sont toujours copieux, et qu'assis immédiatement après à une table de jeu ou à un spectacle, il se réduit à une inaction contraire à la digestion.

Pour faire une bonne digestion, il faut de l'exercice après le repas ;

mais un exercice modéré, qui, imprimant à l'estomac un mouvement doux, ajoute nécessairement à son action sur les alimens qu'il contient; mouvement que la nature exige pour faire la digestion, d'autant mieux qu'il provoque une secrétion plus abondante de liqueurs digestives, qui mêlées avec les alimens, par l'action de l'estomac, donnent toujours une bonne digestion. Ainsi, il faut que le riche sorte de chez lui après son dîner, mais sans voiture, et qu'il marche pendant quelques heures, sans précipitation, mais de manière cependant à se procurer une légère fatigue.

Le plein air est également nécessaire à la digestion, en donnant du jeu aux poumons qu'il développe par son action; il vivifie la circulation du sang, ac-

tive, par ce moyen, la secrétion des diverses liqueurs qui en émanent, au nombre desquelles se trouvent les digestives, et la chylification se fait mieux. Le contraire arrive dans un air enfermé, qui, toujours épais et sans élasticité, donne de la langueur au mouvement du sang, par défaut d'énergie sur le poumon, et rend par-là les digestions mauvaises, sources d'une infinité de maladies.

L'air respiré dans les salles de spectacles, dans les assemblées nombreuses, en un lieu clos, expose à des inconvéniens bien plus grands que celui respiré dans un appartement où il ne se trouve réuni que peu de personnes. Cet air est non-seulement dépourvu de l'élasticité nécessaire au jeu des poumons, tellement que beaucoup de personnes y tombent en défaillance, mais encore il con-

tient des particules émanées de la transpiration et de la sueur de chacun des individus rassemblés, qui par la variété de leurs constitutions et la différence des humeurs qu'ils exhalent, donnent à l'air qu'on y respire une qualité malfaisante et d'autant plus dangereuse, que cet air pénétrant dans le sang par la voie des poumons, y porte le germe de toutes sortes de maladies.

Les salles de spectacles n'offrent pas le danger seul d'un air malfaisant; les comédies, les drames qu'on y joue, mettent le trouble dans l'économie animale en excitant trop vivement l'imagination. On a vu des spectateurs rire aux grand éclats et s'en trouver mal; d'autres plongés dans une morne tristesse pousser des sanglots et verser des torrens de larmes; d'autres enfin entrer en

fureur et s'élancer sur la scène pour y saisir un acteur chargé d'un rôle de traître ou d'assassin. Ainsi les spectacles sont donc dangereux.

Si la passion des spectacles présente des dangers, la passion du jeu est bien plus funeste. L'attention du joueur est quelquefois si grande qu'il reste immobile, frappé de catalepsie. On en a vu tomber morts à l'instant où paroissoit la carte qui enlevoit leur fortune ; d'autres mâcher et avaler tout entier le jeu de cartes qui leur avoit été fatal ; d'autres tomber dans la démence, ou enfin dans le désespoir et se suicider.

Les femmes, on le sait, ont les passions plus vives, plus ardentes que les hommes. Celle du jeu sur-tout, où la fortune ôte et donne les biens, d'où dépendent toutes les commodités de la vie,

dont elles sont si jalouses, a causé, chez plusieurs, des effets aussi étranges que terribles.

En 1780, une marquise qui avoit coutume de venir jouer chez le comte de Dampierre, ayant hasardé vingt mille francs sur un seul coup de carte, eût le malheur de les perdre : furieuse, elle se précipite sur son antagoniste et lui imprime ses dents sur la figure avec tant de violence qu'elle lui emporta le morceau. Elle ne s'en tînt pas à cet excès de rage, car courant à la croisée, elle l'ouvre et se précipite dans la rue. Sa chûte fut si malheureuse qu'elle expira sur-le-champ. Quant à la triste victime de son premier accès de fureur, la gangrène s'étant mise dans sa plaie, elle ne survécût que six semaines à ce triste événement.

Une autre femme, aussi empor-

tée que la première, ayant perdu six mille francs, saisit son couteau et s'en frappa le sein. On la vit même se déchirer la plaie avec les mains, et repousser avec violence ceux qui vouloient s'opposes à ses efforts. Elle expira dans les plus affreux tourmens.

Ainsi toutes espèces de passions exposent toujours à des dangers et ruinent la santé et même la vie.

Les passions fortes, sans excepter les plus agréables, usent constamment et tuent quelquefois sur-le-champ. Les passions tristes détruisent absolument l'économie animale, et sont, sans aucun doute, la cause la plus fréquente des maladies de langueur.

Si l'on compare l'état de l'homme riche à celui de l'homme laborieux, quant aux passions, la différence sera plus extrême que surtout autre article. Avant même

que d'en venir à ce parallèle, qu'on fasse attention un moment à la simple action de l'esprit chez ces deux classes d'hommes ; l'on verra celui de l'un travaillant beaucoup, et celui de l'autre très-peu, parce que le premier a sans cesse sous les yeux et dans l'imagination, une variété d'objets et d'intérêts qui le tiennent toujours dans un état de tension ; au lieu que le second occupé d'un très-petit nombre de choses qui se représentent successivement dans le même ordre, peut à-peu-près faire tout ce qu'il doit faire, en vrai automate, sans aucune réflexion. Cette économie d'idées est un des plus sûrs préservatifs de la santé qui est presque toujours en raison inverse des facultés de l'esprit et de leur exercice.

Entre les effets de l'oisiveté de l'esprit et de sa tension, qu'indé-

pendamment de toutes les erreurs de conduite qui ruinent la santé de tant de gens riches, toutes les grandes places qui, par l'importance de leurs objets et la multitude de leurs détails exigent une application continuelle, aggravée par le chagrin que donne le manque des moyens, la résistance des obstacles, le peu de succès des mesures les mieux prises, sont en général très-peu favorables à la santé quand elles sont un emploi et non pas un titre.

Si la santé s'use seulement en pensant beaucoup ou fortement, on comprend combien les passions doivent lui nuire ; il y a entr'elles et la simple contention la même différence qu'entre les convulsions (les passions fortes sont celles de l'âme), et un fort exercice.

L'ambition des honneurs, l'a-

mour des distinctions et le desir de la fortune, que le luxe rend nécessaire, sont trois principes qui animant sans cesse l'homme riche, tiennent son âme dans une agitation continuelle qui seule suffiroit pour détruire sa santé, et l'exposent d'ailleurs à des revers très-fréquens, à des mortifications, à des chagrins, à des humiliations, à des colères, à des dépits qui empoisonnent tous ses momens; et ce qui aggrave le danger de toutes ces impressions fâcheuses, c'est souvent la nécessité de les contraindre et de les masquer.

La haîne et l'envie chassent le sommeil, jettent dans une fièvre lente, détruisent l'appétit, produisent la pâleur, la maigreur, une corruption générale des humeurs.

La tristesse occasionne un re-

lâchement général dans tous les fibres; les mouvemens languissent, la digestion et la nutrition ne se font plus, les humeurs croupissent et s'épaississent dans tous les viscères; il se forme des obstructions, des squirres, des calculs biliaires, la jaunisse, l'hydropisie, l'hypocondrie, les maladies soporeuses.

La crainte produit des effets à-peu-près semblables à ceux du chagrin, et ces deux sentimens sont en effet très-rapprochés.

Les ravages de la colère et de la frayeur sont beaucoup plus prompts et beaucoup plus violens. Nous en citerons quelques exemples.

L'an VI, un particulier prévenu d'escroquerie, plaida lui-même sa cause avec toute l'énergie que son innocence sembloit lui inspirer. Il mit dans sa défense tout

ce qui pouvoit dévoiler ses calomniateurs aux yeux des juges; se laissant aller insensiblement à l'impétuosité de ses sens, la colère se peignit bientôt dans ses gestes, dans ses expressions et sur son visage. Elle le soutint seule pour achever de développer ses moyens de défense; mais enfin, comme accablé par un si violent effort, il s'assied, et expire au même instant.

En 1785, deux particuliers se disputoient avec une extrême véhémence dans un café; la dispute s'échauffa au point qu'ils se précipitèrent l'un sur l'autre; aussi-tôt le maître et la maîtresse du café accoururent pour les séparer; l'un d'eux furieux de voir qu'on s'opposoit au mouvement de sa vengeance, tourna sa rage contre les pacificateurs, et s'armant de son couteau, il en frappa

le

le mari, la femme, et finit par s'en donner plusieurs coups qui le conduisirent à la mort.

L'amour de la distinction en tous genres, ou le desir d'éclipser tous ses pairs en tout, a une multitude étonnante de branches, sur-tout dans toutes les villes où il y a une certaine quantité de gens riches réunis, et où il y a par-là même des objets de prétentions. Toutes offrent à chaque instant quelque sujet de mécontentement, et cet état de l'âme influe nécessairement sur la santé.

Les exemples de gens morts sur-le-champ par l'effet des passions fortes, ne sont pas rares; tous les auteurs en ont recueilli.

Les empereurs Nerva et Valentinien périrent dans des accès de colère. Nerva s'emportoit contre Régulus un de ses officiers; et Valentinien contre les Sarmates

qui avoient fait une incursion en Illyrie. Sa colère fut si violente qu'au moment où il menaçoit toute leur nation d'un prochain anéantissement, il fut attaqué d'un regorgement de sang dans lequel il mourut promptement. Vinceslas, roi de Bohême, eut le même sort.

Une forte tristesse, quelqu'en soit l'objet, n'est pas moins funeste. La fille de César et l'impératrice Irène moururent en apprenant l'une la mort de Pompée, l'autre celle de l'empereur Philippe leurs maris. Antigone Epiphanès ne soutint point la honte d'une défaite, il avoua à ses amis que ce chagrin le tuoit, il perdit rapidement ses forces et mourut bientôt après. La Tiare qui ne met point à l'abri des passions, ne préserve pas de leurs effets, et le pape Jule II mourut, en 1513,

d'une fièvre lente, produite par le chagrin que lui causèrent ses revers.

La joie même a ses martyrs. Quand les trois fils de Diagore, vainqueurs aux jeux olympiques, vinrent poser leurs couronnes sur la tête de cet heureux père, il ne soutint point ce plaisir et expira sur-le-champ. Cette affection, quoiqu'imprimée par le bonheur, étoit trop vive ; nos nerfs ne sont pas faits pour cet extrême, et vraisemblablement ceux de son cœur se paralysèrent. Les applaudissemens prodigués à une nouvelle tragédie de Sophocle et à une nouvelle comédie de Philipides, déjà vieux l'un et l'autre, leur occasionnèrent à tous deux une joie mortelle.

Notre siècle a aussi produit des exemples de plusieurs individus qui ont péri victimes de ce

sentiment trop expressif; nous nous arrêterons sur les trois suivans.

Une femme avoit mis à la loterie; jalouse de connoître si la fortune avoit secondé ses vues, elle se transporte dans la salle où le tirage a lieu; elle avoit pris quatre numéros, le premier qui sort est un des siens; sa joie se dilate par une forte exclamation. Ce premier mouvement est à peine passé que le second numéro sort, c'est encore un des siens; ici le sentiment qu'elle éprouva fut si fort, que ne pouvant se faire un passage au-dehors, il lui ôta la respiration, elle tomba évanouie; à peine eut-elle recouvré ses sens, qu'elle s'informa quel étoit le numéro sorti, c'étoit encore le sien; elle vît dès lors qu'elle ne pouvoit supporter cet excès de joie, et s'écria: *Je suis perdue, je*

ne jouirai pas de ma fortune. Effectivement elle tomba malade et languit pendant deux mois, au bout desquels elle mourut, laissant à ses héritiers sept mille francs qu'elle avoit gagné.

Les parens d'une jeune fille qui lui refusoient leur consentement pour épouser l'objet de ses amours, crurent enfin, après de vives solicitations, devoir céder à ses vœux; ils lui firent donc dire qu'elle auroit la liberté de s'unir à celui qu'elle adoroit : son père voulut avoir le plaisir de lui confirmer cette heureuse nouvelle; mais quelle fut sa surprise, en entrant dans l'appartement de sa fille, de la trouver étendue sur le plancher sans sentiment.

Une femme présente au plaidoyer d'un procès important qui l'intéressoit, eut à peine compris que les juges lui donnoient

gain de cause, qu'elle tomba morte.

Cette sensation a opéré un effet, moins affreux il est vrai, mais qui n'en est pas moins triste. On a vu l'épouse d'un brave militaire, à qui le généralat étoit dû à ses longs services et à ses talens, en apprenant qu'on venoit enfin de rendre justice à son mari, en le nommant à ce grade, perdre tout-à-coup l'esprit, et rester pendant le reste de sa vie dans un état d'imbécillité.

Mais de toutes les passions il n'y en a point de plus meurtrière que l'ambition frustrée ou la vanité humiliée, et les exemples ne peuvent en être nulle part aussi fréquens que dans les Cours. Alexandre Pétrone qui, sous le pontificat de Grégoire XIII, publia un très-bon ouvrage sur *la façon de vivre des Romains*, compte

parmi les causes de la langueur, « cette ambition qui occupée uniquement des richesses ou des honneurs, ne permet à ceux dont elle s'empare, ni d'être tranquilles, ni de dormir, ni de se nourrir, et les jette bientôt dans un affoiblissement total ». Une multitude d'exemples confirme cette vérité générale.

Alonzo Pinçon, l'un des lieutenans de Christophe Colomb, qui s'étoit hâté de le devancer à la Cour, au retour de leur expédition, mourut de chagrin de ce qu'on ne voulut pas l'y recevoir sans son chef; et le capitaine Munck, cet habile navigateur, le premier qui ait pénétré jusques au fond de la baie de Hudson, navré de la façon dont le roi de Danemarck le traita au moment qu'il prenoit congé de lui pour un second embarquement, fut

saisi sur-le-champ par le chagrin, alla se mettre au lit, et expira bientôt après.

Un des premiers magistrats d'une république Suisse tomba mort aux pieds du concurrent qui venoit de l'emporter sur lui, en s'approchant avec un visage riant pour l'en féliciter : et un des plus célèbres professeurs que l'Allemagne ait eu dans ce siècle, ayant reçu d'un de ses collègues un affront pour le pas, ne résista point à ce chagrin, et mourût peu de jours après.

Ces passions excessives ne s'observent pas tous les jours; mais ces exemples qui prouvent leur force nous apprennent combien leurs effets sont funestes. Dans un moindre degré elles ne paroissent pas aussi meurtrières, et le sont cependant beaucoup; elles jettent le germe d'une foule de maux de

langueurs qui se développant ensuite, tuent sans qu'on sache jamais leur vraïe origine; et les grands emplois exposant nécessairement aux passions vives et fréquentes, plus le nombre des circonstances auxquelles le bonheur est asservi augmente, plus le bonheur diminue.

Cette foule de gens dont l'homme puissant s'entoure, et qu'il croit nécessaires à ses besoins, multiplie réellement ses peines, entravent son repos, et sont pour lui une source constante de désagrémens, parce qu'un bonheur dépendant de tant de réunies volontés qu'on ne régit jamais complétement, trouve autant d'obstacles que de têtes.

L'homme sans ambition, ni d'honneurs, ni de faveurs, ni de vanité, ni presque de richesses, seul artisan de son bien-être,

n'ayant autour de lui que des égaux, pensant comme lui et vivant avec lui, veulant comme lui, ou au moins se prêtant aisément à toutes ses volontés, n'est la victime d'aucune de ces passions destructrices: s'il les éprouve quelquefois, elles sont bien plus foibles et bien plus passagères; sa sensibilité étant moins grande, il est affecté bien moins fortement; la perte des personnes qui lui sont les plus chères ne le touche presque point: celle de ses biens ne l'affecte pas beaucoup plus, parce que la pauvreté totale ne change presque point sa façon de vivre; d'ailleurs il n'est jamais sensible qu'au présent, au lieu que l'homme riche a toutes les inquiétudes de l'avenir. Son imagination égarée par ses nerfs irrités lui en fait à chaque instant de chimériques. Une multitude de femmes sont

dans l'impossibilité de se bien porter, sans parler des autres raisons, par cette succession continuelle de frayeurs ridicules qui les jettant à chaque instant dans un état violent, dérangent absolument toute leur économie animale ;

Un soufle, une ombre, un rien, tout
leur donne la fièvre.

Elles poussent des cris si la plus légère inégalité du terrein fait un peu pencher leur carrosse, pendant qu'une laitière qui précède ce bruyant équipage, le laisse arriver sur elle avant que de tourner la tête et de penser à faire un pas de côté pour l'éviter.

Le souper du Riche.

Il est des riches qui, au sortir du spectacle, se rendent immé-

diatement dans quelque maison où il y a jeu, d'où il ne reviennent que le lendemain matin ; ou bien, s'ils rentrent au sortir du spectacle, ils jouent chez eux où une compagnie les attend, soupent à minuit, et reprennent le jeu pour ne le quitter qu'au jour. La digestion ne peut toujours être que mauvaise, lorsque le repas est pris dans des momens où l'esprit est dans l'agitation. Le desir du gain, la crainte de la perte, en excitant vivement l'imagination, portent dans toute l'économie animale un désordre tel que non-seulement la digestion du souper est mauvaise, mais que le sommeil en est troublé, interrompu, inquiet, s'il n'est pas même totalement suspendu. Le riche, après son dîner, au lieu de rester chez lui ou d'aller s'enfermer dans un spectacle, comme

dans tout autre lieu, ou de se livrer au jeu, doit pour sa santé sortir, se promener sans voiture, rentrer, ensuite manger des légumes ou quelques fruits, et faire en sorte que la promenade et le souper soient faits de manière qu'il puisse se coucher toujours de très-bonne heure.

PRINCIPALES maladies auxquelles sont sujets les riches.

Migraine.

LES migraines sont une maladie très-fréquente chez les gens riches ; elles sont ordinairement la suite d'un vice dans l'estomac ou dans les nerfs ; souvent de tous les deux ; et c'est une maladie d'autant plus fâcheuse, qu'outre sa violence, qui est quelquefois

excessive, si elle devient fréquente et que les intervalles entre les accès soient courts, elle rend tout le genre nerveux d'une sensibilité qui ne permet plus de rien soutenir; et enfin si après avoir duré plusieurs années elle vient à se déranger, on est exposé à des maux plus fâcheux que la migraine la plus cruelle.

On a vu des paralysies, des convulsions, des asthmes, des crampes d'estomac, des dysenteries très-fortes être la suite de ces migraines cessantes.

Maux des yeux.

Une grande sensibilité dans les yeux, des douleurs dans le fond du globe, une impossibilité de les ouvrir le matin, une légère agglutination des paupières, un larmoyement trop aisé, une impossibilité de s'appliquer à aucune lecture ou

à aucun autre ouvrage, sont encore les suites de ce principe d'échauffement et de sensibilité, qui se retrouve toujours sous différentes formes chez les riches, et sont peut-être augmentées par la grande clarté des appartemens, par la multiplicité des glaces et des réverbérations, par la fumée même d'un grand nombre de bougies, ainsi que du rouge et autres pommades que les femmes emploient, et dont nous avons déjà parlé.

Boutons au visage, dartres.

Un autre effet, peu considérable en lui-même, mais dangereux si l'on n'y faisoit point attention, et qui est une source de maux ou par l'inquiétude qu'il donne ou par les remèdes que l'on fait pour s'en débarrasser, ce sont les boutons qui viennent au visage,

Ils sont l'effet de ce principe d'àcreté dans les humeurs et de cette irrégularité dans la transpiration, qui sont l'apanage des gens riches ; c'est ce même double principe qui fait aussi éclore cette multitude de maladies dartreuses, non-seulement au visage, mais sur tout le corps, qui sont fréquentes parmi les gens riches.

La goutte.

L'âcreté goutteuse, fruit des mauvaises digestions, d'une transpiration irrégulière, et plus souvent qu'on ne croit, d'un sang enflammé, est encore une des maladies réservées aux gens qui se livrent aux excès de la table, aux plaisirs de l'amour, aux veilles, à l'inaction, à toutes les passions, à une forte contention d'esprit, et qui est presque absolument inconnue chez le campagnard.

Malheureusement

Malheureusement elle passe des pères qui l'ont méritée à leurs enfans innocens, et quand elle est une fois établie, elle se déracine bien difficilement.

Lorsqu'elle est régulière elle fait souffrir de tems en tems des douleurs assez vives pour donner des regrets à tout ce qu'on a fait pour la provoquer; mais les plus grands maux qu'elle produise, c'est quand elle ne peut pas se fixer, ou quand elle se dérange; dans l'un et l'autre cas, errante dans la masse des humeurs, irritant successivement différentes parties internes ou externes, elle produit alternativement des douleurs, des spasmes, des paralysies, des angoisses, des fièvres, des coliques, des obstructions, le calcul, des nodosités, un malaise continuel, une foiblesse habituelle des jambes,

qui réduisant à l'inaction en produit tous les mauvais effets, la privation de tout bien-être, celle par-là même de tous les plaisirs; on n'en goûte véritablement aucun quand on ne jouit plus de ce sentiment de santé, qui est le premier de tous et la base de tous les autres.

Maladies du poumon.

Le poumon est un des organes qui souffre le plus de cette disposition acre et inflammatoire de la masse du sang; l'humeur qui en transpire continuellement, étant la même que celle qui transpire par la peau, le même principe d'âcreté qui se trouve dans celle-ci, et qui occasionne les boutons au visage, et les dartres irritant la membrane intérieure du poumon y produit des maux bien plus fâcheux, puisqu'ils ont

leur siège dans un organe bien plus important : de-là naissent la toux, l'oppression, les asthmes, les chaleurs de poitrine. Si la transpiration externe vient à s'arrêter et à refluer sur le poumon, c'est ce qu'on appelle un catharre ou un rhume, qui attaque également l'intérieur des narines, la gorge, la poitrine, et qui devient souvent une véritable inflammation.

Mais de tous les dérangemens que ce genre de vie produit dans le poumon, l'un des plus fréquens et des plus dangereux, ce sont les tubercules. On donne ce nom à de petites tumeurs, depuis la grosseur d'une lentille jusques à celle d'une petite noix, plus ou moins dures, qui naissant dans le poumon, d'abord petites et en petit nombre, deviennent ensuite plus grandes et plus nom-

breuses. Il suffit de dire ici qu'elles sont rares chez les pauvres, et sont une des causes les plus ordinaires de l'éthisie chez les gens riches. Les mets succulens, l'usage des vins forts ou des liqueurs, et l'abus des femmes, sont trois causes qui ne manquent guère de les produire, sur-tout si le poumon est naturellement foible.

Maladies de l'estomac et des intestins.

Si l'on passe des organes contenus dans la poitrine à ceux que renferme le bas-ventre, l'estomac se présente le premier, et c'est celui dont les fonctions sont le plus dérangées par ce genre de vie qui caractérise les gens riches. Le dégoût, un appétit irrégulier, la mauvaise bouche, les maux de cœur, les aigreurs, les crampes ou spasmes de l'estomac, les vo-

missemens habituels, la soif, la sécheresse de gorge sont des maladies presqu'inconnues dans les villages, et qui tourmentent le citadin en proportion de ses plaisirs de mode, de sa sensualité, de son luxe.

Les fonctions des intestins sont et doivent être aussi dérangées que celles de l'estomac ; un malaise fréquent dans les entrailles, beaucoup de chaleur, de la constipation, du desséchement, des vents continuels, des coliques habituelles, et sur-tout des hémorroïdes, maladies aussi rares aux champs que fréquentes à la ville, sont des symptômes dont se plaignent tous les jours les riches, et qui les conduisent peu-à-peu à de bien plus graves.

Obstructions.

Les autres maladies les plus

ordinaires sont les obstructions des différens viscères, sur-tout du foie et du mésentère, auxquelles conduisent nécessairement l'inaction et sur-tout les passions, qui troublant fréquemment l'ordre des secrétions et sur-tout celle de la bile, font qu'elle croupit dans ses canaux, s'y épaissit, s'y durcit même, les obstrue tout-à-fait, et quelquefois devenant véritable calcul, dont le siège est plus ordinairement dans la vésicule du fiel que dans le foie, occasionne ces coliques bilieuses, atroces, qui dépendent de la difficulté que ces calculs ont à passer de la vésicule dans les boyaux par le canal cholédoque, et qui, si l'on n'en détruit pas le principe, rendent la vie très-malheureuse et jettent enfin dans des jaunisses cruelles, qui finissant par une hydropisie incurable en abrègent beaucoup la durée.

De toutes les obstructions du bas-ventre, celle du foie, et surtout celles de son petit lobe, ou lobe supérieur, sont les plus fréquentes; mais il me paroît que celles du pylore (c'est le passage de l'estomac aux intestins) et du mésentère, deviennent plus communes qu'elles ne l'étoient, et c'est une suite bien naturelle de l'augmentation de dérangement dans les digestions. Des nerfs toujours irrités dérangent absolument l'ordre de la circulation, et les gonflemens fréquens des intestins, en comprimant les vaisseaux et forçant souvent les humeurs à croupir, produisent le même effet.

De ces engorgemens joints à l'âcreté des humeurs, naissent ces petites fièvres qui reviennent si souvent chez plusieurs personnes délicates, qui cèdent pendant

quelque tems à la diete et à des légers évacuans, et qui ensuite ne cèdent plus à rien, mais détruisent insensiblement le malade.

La pierre.

La pierre de la vessie est plutôt une maladie attachée à certains pays qu'à certains ordres d'hommes, et elle n'est pas plus fréquente chez les riches que chez le peuple, excepté chez les goutteux qui sont même moins sujets à la pierre qu'à la gravelle, dont on peut être fatigué pendant de longues années, sans qu'il se forme jamais de gros calculs.

Maux de nerfs.

Telles sont les maladies qui attaquent plus ordinairement les différentes parties; mais il y en a une autre plus fréquente encore, plus

plus particulière aux gens riches, plus évidemment l'effet de leurs mœurs, de leurs passions, de leur régime, de leur façon de vivre, ce sont les maux de nerfs.

Les mauvaises digestions, la nutrition imparfaite qui en est la suite, l'inaction qui nuit à toutes les secrétions, sont causes que la matière des esprits animaux n'est point suffisamment travaillée; les veilles, les irrégularités de la transpiration, l'âcreté des alimens les rendent âcres eux-mêmes; les fonctions de tous les viscères se faisant mal, les irritent; les passions continuelles les bouleversent sans cesse; ainsi il n'est point étonnant que toutes leurs fonctions se fassent mal, que leur cours soit irrégulier, et que de-là naissent cette foule innombrable de maux qui varient chez tous les sujets, qui varient d'un

jour à l'autre chez le même sujet, et dont les variations possibles sont, non pas infinies sans doute, mais sûrement indéfinies ; il faudroit pour les nombrer assigner le nombre des parties du corps humain qui ont des nerfs, et qui sont assez considérables pour que leur lésion puisse opérer un effet sensible, et calculer de combien de combinaisons ce nombre est susceptible : la suite des chiffres qui exprimera le résultat de cette opération, sera le nombre possible, nous ne dirons pas des maladies de nerfs, on peut les réduire à un assez petit nombre de classes, mais des symptômes nerveux. Ces classes sont, la paralysie ou la cessation d'action ; le spasme ou l'action trop forte et trop continuée sur une même partie ; la mobilité qui est une facilité trop grande à passer d'une action trop

ſorte à une action trop foible, ou une sensibilité si grande que la réaction des nerſs est toujours plus que proportionnée à l'action des impressions. Ce sont les symptômes de cette dernière classe, désignés ordinairement par le nom ridicule de *vapeurs*, qui sont les plus fréquens, et qui rendent si ſâcheuse la vie de tant de personnes à qui tout rit, et qui ne sont malheureuses que parce qu'elles trouvent dans leurs nerſs un obstacle insurmontable au bonheur. La plus légère impression devient pour elles une sensation vive; ce que leur voisin n'apperçoit pas même, les affecte fortement; ce qui occasionne chez lui un sentiment légèrement désagréable, leur fait éprouver une douleur aigue. Dans le moral, tout ce qui ne les flatte pas les déchire; une idée qui n'est

pas riante les désespère, et n'étant point maîtres de la chasser, elle se représente sans cesse à leur esprit, et les désole continuellement. Tout ce qui ne court pas au-devant de leur bonheur, fait leur malheur; par-là même presque tout ce qui les entoure les chagrine et en est chagriné; la vraie félicité s'éloigne d'eux, et ils ont d'autant moins d'espérance d'en jouir jamais, que leurs volontés et leurs goûts ayant la même instabilité que leurs nerfs, les objets de leurs fantaisies, de leurs appétits, de leurs passions, varient quelquefois d'un moment à l'autre; craignant tout, ne jouissant de rien avec tranquillité, leur vie se passe en effroi et en desirs sans aucune possession tranquille: tandis que l'heureux cultivateur desire peu, jouit tranquillement et ne craint jamais,

Comme il n'y a aucun organe qui n'ait ses nerfs, aucune ou presqu'aucune fonction sur laquelle les nerfs n'influent; on comprend aisément qu'il n'y a presque aucun symptôme de maladie que les vapeurs ne puissent produire; et par-là même ces symptômes doivent varier infiniment. nous l'avons déjà dit, suivant les branches de nerfs qui se dérangent. Quelques exemples donneront une idée plus nette de ce mécanisme.

L'émétique fait vomir principalement par l'irritation qu'il occasionne aux nerfs de l'estomac, irritation qui produit la contraction convulsive de cet organe, et ordinairement celle des muscles du bas-ventre : si par une suite de ce vice des nerfs qui constitue les vapeurs, ceux de l'estomac viennent à agir avec la même violence qu'après l'émétique, le ma-

lade sera travaillé par de violens efforts pour vomir, et vomira s'il a des matières dans l'estomac, tout comme s'il avoit pris un remède propre à produire cet effet.

Si un faux mouvement dans les nerfs qui se distribuent au poumon, vient à resserrer les petites vésicules qui doivent admettre l'air frais à chaque inspiration, le malade se sentira suffoqué tout comme si ce resserrement étoit occasionné par quelque vapeur nuisible. Si les nerfs qui se distribuent à la peau viennent, par une suite de ces mouvemens irréguliers, à se resserrer, comme ils pourroient le faire par le froid ou par quelque application, la transpiration s'arrêtera, les humeurs qui devoient s'évacuer par cette voie, se rejetteront ou sur les reins, et l'on rendra beaucoup d'urine claire,

ce qui arrive souvent aux personnes vaporeuses, ou sur les intestins, et l'on aura une diarrhée aqueuse souvent très-rebelle.

On voit aisément à présent pourquoi les vapeurs d'une personne ne ressemblent souvent point à celles d'une autre personne; pourquoi, chez la même, les vapeurs d'un jour ne ressemblent souvent ni à celles de la veille, ni à celles du lendemain; pourquoi elles varient d'une minute, d'une seconde à l'autre; l'on voit que cette bisarrerie dans les accidens qui les a fait, et les fait encore traiter de chimères par ceux qui ne les comprennent pas, est un de leurs caractères essentiels, et que l'on n'est pas plus maître de ne pas avoir de vapeurs, que de ne pas avoir un accès de fièvre ou de mal de dents.

Les riches du jour, jaloux de jouir paisiblement de leur fortune sans infirmités et pendant près d'un siècle, doivent lire attentivement les Traités suivans sur la sobriété et ses avantages, par Lessius et celui sur les avantages de la tempérance par Cornaro, noble Vénitien, qui avoit vécu jusqu'à l'âge de trente-huit ans d'une manière si licencieuse que son tempérament étoit ruiné. Traduction nouvelle du Latin et de l'Italien. Ces deux philosophes en ont fait l'expérience sur eux-mêmes, et le régime de la sobriété leur a procuré une vie longue et paisible de près d'un siècle.

DES AVANTAGES DE LA SOBRIÉTÉ,

DÉMONTRÉS par Lessius. Nouvelle traduction du Latin.

JUSQUES ici on a beaucoup écrit sur l'art de conserver sa santé ; on a parlé sur les alimens et sur les boissons dont on devoit faire usage ; le sommeil, les exercices du corps et de l'esprit, ont fait encore la matière d'une infinité de dissertations ; on s'est aussi étendu sur les saisons. En indiquant un régime que l'on a cru propre à chacune d'elles, on a prescrit pour ces différens objets des remèdes, des soins, qui sans

doute doivent faire regarder les moyens de parvenir à une santé florissante, comme autant de liens plus incommodes que les maladies ordinaires qui peuvent nous survenir. D'ailleurs, comme ces remèdes n'atteignent jamais le principe des maux qui nous accablent, ils deviennent à-peu-près inutiles, ou ne servent qu'à calmer un instant les douleurs que nous éprouvons, et laissent toujours intacts les germes des infirmités. En effet, chacun veut vivre selon son goût, n'ayant pour règle que son appétit et sa sensualité : ne pas pouvoir manger de ce que les autres vivent, est, à leurs avis, une privation qu'ils ne supportent qu'avec peine.

Louis Cornaro, homme d'une très-grande réputation, nous a prouvé par son exemple que la sobriété étoit le moyen le plus

sûr, non-seulement pour guérir toutes sortes de maux, mais encore pour les prévenir.

La vie sobre n'est autre chose que l'usage modéré du boire et du manger, selon le tempérament et les dispositions du corps par rapport même aux fonctions de l'esprit. On appelle encore vie sobre *une vie d'ordre, de règle et de tempérance.* Outre ces bases fondamentales de la santé de l'homme, il doit aussi éviter les excès de chaleur, de froid, et un travail trop assidu ; tous nuisent à la santé, en entravant les fonctions spirituelles.

Il faut aussi avoir égard à l'âge, au tempérament et à l'humeur qui y domine. Les estomacs ne sont pas tous de la même capacité ; il est donc utile d'y proportionner les alimens de manière que leur quantité suffise pour

nourrir le corps, et que la digestion ne s'en fasse pas moins au milieu des occupations du corps ou de l'esprit, auxquelles chacun peut être livré.

Cependant on distinguera les occupations de l'esprit, qui demandent bien moins de nourriture que les autres ; car l'excès de nourriture envoie au cerveau une quantité de fumées qui l'offusquent, ou, comme il est le siège de l'âme, elles dérangent ses opérations ; elles détournent et suspendent en quelque manière les facultés spirituelles. Les exercices de l'esprit demandent donc souvent la moitié moins de nourriture que ceux du corps, mais la difficulté consiste à trouver cette juste mesure selon le tempérament de chacun.

Pour la trouver il est certaines règles que nous a laissées l'expé-

rience. La première consiste à ne prendre ordinairement qu'une telle quantité de nourriture, qu'on puisse s'appliquer ensuite avec facilité aux travaux de l'esprit. Il est certain que dès qu'on ne le peut pas, on a passé les bornes de cette juste mesure. La nature et la raison veulent que l'on se nourrisse de manière que les facultés animales et spirituelles ne soient pas offensées. La nourriture ne doit servir qu'à faciliter leurs fonctions ; et si, après son repas, les sens, l'imagination, la mémoire, l'entendement, ne jouissent plus de la même liberté, on peut en conclure que l'on a passé cette juste mesure. Cet obstacle, nous le répétons, vient des vapeurs qui s'élèvent abondamment de l'estomac à la tête, tandis que ceux qui mènent une vie sobre, sont aussi disposés à

s'appliquer après leur repas qu'auparavant.

Ces vapeurs qui offusquent le cerveau, tirent encore leur origine de la grande abondance de sang et d'humeurs qu'il y a dans le foie, la rate et les veines. Ces vapeurs se fomentent ensemble et font monter à la tête une grande quantité de vapeurs. La vie sobre corrigera encore peu-à-peu cette réplétion ; les humeurs se mettront dans un équilibre parfait, et on n'aura plus à craindre les maladies, et tout ce qui peut être un obstacle aux fonctions spirituelles.

Plusieurs de ceux qui mènent une vie sobre, sont dans l'usage de sommeiller après le repas: comme ce repos est de peu de durée, il sert à réparer les forces de l'esprit et du corps. On pourroit cependant facilement s'en passer, avec

d'autant plus de raison, que c'est autant de pris sur le sommeil de la nuit. D'ailleurs il est très-salutaire d'éviter le sommeil après dîner.

Si après le repas on sent un engourdissement, une pesanteur, c'est une preuve qu'on a passé la mesure convenable ; le boire et le manger, bien loin d'affoiblir et de surcharger la nature, ne doivent que la rendre plus libre, plus gaie et plus animée. Ceux qui sont donc sujets à ressentir après le repas quelque pesanteur, doivent examiner avec soin si cette incommodité vient de l'excès du boire ou du manger, ou de tous les deux ensemble, et retrancher peu-à-peu de l'un ou de l'autre, ou de tous les deux ensemble, jusqu'à ce qu'ils soient parvenus à ne plus ressentir cette pesanteur.

On se trompe souvent lorsque l'on se nourrit des choses les plus

succullentes, sous prétexte de remédier aux foiblesses qu'ils ressentent continuellement dans l'estomac. Dès le matin ils se hâtent de déjeûner de peur que la nature ne tombe en défaillance. Cette foiblesse qui ne vient que d'une trop grande réplétion, s'accroît encore par les humeurs dont ils le surchargent.

Cette abondance d'humeurs relâche les muscles et les nerfs qui sont les canaux des esprits; ces esprits sont comme les instrumens de l'âme les plus universels et les plus immédiats dans les mouvemens qu'elle communique au corps, et dans les sensations, dont elle n'est capable à son tour que par l'entremise des organes corporels. Ils ne peuvent donc plus ni couler avec la même liberté, ni faire sur ces organes la même impression. Cette foiblesse

foiblesse, cette pesanteur de corps, cet engourdissement de sens sont donc alors l'effet d'une espèce d'interruption de ces mêmes esprits. L'expérience l'apprend tous les jours dans la plupart de ceux qui sont replets ou chargés d'humeurs, que le sommeil de la nuit n'a fait que d'entretenir, ils ne jouissent de quelque liberté qu'après s'être soulagés par une grande quantité de pituite et d'autres superfluités, ou les avoir dissipés par la diette. Si dans l'instant où ils sont incommodés de cette quantité d'humeurs, ils ne laissent pas de manger beaucoup de viandes des plus succulentes, leur incommodité s'augmentera encore considérablement. La diette consume seule les humeurs superflues; les esprits en couleront plus aisément dans toutes les parties du corps, et

l'âme sera plus disposée à produire à son gré dans les organes corporels les mouvemens divers qui conviennent à leurs différentes fonctions.

La troisième règle consiste à ne point passer subitement d'une vie déréglée à un regime trop exact. On doit dans cette circonstance diminuer insensiblement du boire et du manger jusqu'à ce qu'on soit parvenu à une mesure incapable d'offusquer l'esprit et d'appesantir le corps ; car les changemens trop subits, s'ils sont un peu conséquents, causent toujours quelque préjudice. L'habitude est une seconde nature, dont on ne peut se défaire avec violence sans en ressentir des effets nuisibles ; elle doit s'affoiblir par degré et se déraciner peu-à-peu comme elle s'étoit enracinée.

La quatrième règle consiste à proportionner sa nourriture selon l'âge et le tempérament. Ceux qui ne sont plus jeunes ou qui sont infirmes, devroient avoir assez de douze ou quatorze onces de solide, comme grains, viande, œufs, ou autres mets, selon ce qui convient à chacun, et autant ou un peu plus de liquide.

Cornaro se prescrivit cette mesure dès l'age de trente-six ans, il l'observa jusqu'à la fin de sa vie, qui fut de près d'un siècle. Ce régime qui convient d'abord aux personnes infirmes et âgées, est également utile pour les gens qui sont dans la fleur de l'âge, qui jouissent d'un tempérament robuste et d'une bonne santé, surtout s'ilss ont obligés de s'appliquer à l'étude ou à tout autre objet qui demande une grande attention de l'esprit. On en trouve une

infinité d'exemples dans la vie des anciens pères des déserts qui s'adonnoient à l'étude. Dès l'âge de vingt ans ils ont observé cette méthode, ne vivant que de pain et d'eau, ou d'un peu d'herbes et de légumes. Quelques-uns vivoient très-long-tems et très-sainement au milieu même des peines du corps et de l'esprit. Instruits par l'expérience, ils jugèrent qu'il ne falloit donner à tout âge que ce que demandoit ponctuellement la nature.

Quelques personnes prétendent que le potage pèse quelquefois huit ou neuf onces, et qu'il faudroit alors ne point manger de potage, ou ne manger presque rien autre chose après. On ne peut prévenir cet inconvénient, qu'en mangeant moins de potage et proportionner tellement le solide avec le liquide en les pesant sé-

parément, que le tout ensemble ne passe point la mesure prescrite.

La cinquième règle a rapport à la qualité des alimens; mais quand on jouit d'une parfaite santé, presque toutes les viandes sont bonnes à ceux qui ont un bon tempérament, pourvu qu'ils gardent une juste mesure. Tel peut vivre très-long-tems et très-sainement de pain, de lait, de beurre et de fromage nouveau, et de bierre, s'il y est accoutumé dès l'enfance. Le fromage vieux cause beaucoup d'obstructions; l'usage de la noix est aussi très-pernicieux, comme étant très-indigeste. Il faut donc s'abstenir de toutes choses malsaines; les choses trop grasses relâchent trop l'estomac, elles en diminuent les forces et empêchent la digestion des autres alimens qui descendent de l'esto-

mac demi-digérés, et envoient à la tête une quantité de fumées qui causent des espèces de vertiges, des toux, des asthmes et d'autres maux de poitrine. Si les alimens enfin ne se digèrent pas parfaitement et en autant de tems qu'il en faut pour une parfaite digestion, quelque bon estomac qu'on puisse avoir, les alimens se tournent en humeur, l'humeur en bile et en crudités : ce sont autant de principes de fièvre. Ceux donc qui s'appliquent à l'étude doivent manger sobrement et proportionner le pain à ce qu'ils mangent. D'ailleurs, pour empêcher, au moins en partie, les mauvais effets qui pourroient en résulter, tels que vapeurs, vertiges, la toux, les indigestions d'estomac, les enflures, les coliques, les tranchées et tous autres maux qui attaquent le corps et

l'esprit ; on recommande sur-tout l'usage du pain ; il empêche les autres alimens de se corrompre, de gâter l'estomac, et de rendre par conséquent l'haleine mauvaise.

De toutes les sortes d'alimens, aucun ne convient mieux aux personnes infirmes ou âgées, qu'une espèce de pannade avec un ou deux œufs. On peut vivre de cela seul et d'une vie aussi longue que saine : sur-tout si on la prépare comme le faisoit Cornaro. Cette espece de bouillie étoit composée de pain, d'eau et de jus de viande cuits ensemble. Cette nourriture est une espèce de chyle presque aussi fait que celui qui se forme dans l'estomac par la coction des viandes. Cette pannade n'est point sujette à se corrompre dans l'estomac ; elle forme en outre un sang pur et dans une juste quantité. On peut

aisément y ajouter de quoi la rendre ou plus chaude ou plus nourrissante.

Le sage dit que le pain et l'eau sont le fondement de la nourriture de l'homme ; on pourroit donc se passer de viande, de poisson, et de tout ce qui peut exciter l'appétit.

Plutarque n'approuve pas l'usage de la viande ; selon lui il faut en appréhender les crudités ; elle charge extrêmement, et elle laisse dans la suite de fâcheux restes. Il eût été bien plus avantageux de ne point s'y accoutumer. La terre produit assez de choses nourrissantes et agréables, et qui, pour la plupart, n'ont pas besoin d'apprêts, et que l'on peut cependant diversifier d'une infinité de manières. C'est ce que l'expérience nous démontre ; car il est beaucoup de nations chez lesquelles

lesquelles l'usage de la viande est très-rare, et qui ne vivent que de ris et de fruits : ils jouissent cependant d'une bonne santé, et ils vivent long-tems. Les Japonnais, les Chinois, plusieurs peuples d'Afrique, et même les Turcs, sont de ce nombre. On le prouve encore dans une infinité de laboureurs et de gens de métiers, qui ne vivent que de pain et de beurre, de bouillie, de légumes, d'herbes, de fromages frais; qui ne mangent de la viande que très-rarement, et qui cependant sont sains et robustes.

La sixième règle est de s'abstenir d'une trop grande variété de viandes, et assaisonnées d'une manière trop recherchée; et en général de tous les mets et boissons qui excitent à boire et à manger au-delà du nécessaire. Cette variété excite donc un nou-

vel appétit, et quoique souvent on mange trois ou quatre fois plus que le besoin ne le demande, il semble toujours qu'on n'a pas assez mangé. De plus, les mets n'ayant pas tous la même propriété, ne peuvent pas être tous également convenables au tempérament. D'ailleurs parmi ces divers alimens, les uns se digèrent plus facilement que les autres; c'est ce qui cause ces crudités dans l'estomac, et quelquefois ces indigestions, ces enflures, ces douleurs d'entrailles, ces coliques, ces obstructions, ces maux de reins et la gravelle. Ces excès et ces alimens différens causent dans toute la masse du chyle, dont se forme le sang, des crudités qui ne peuvent que se corrompre. *Valeriola*, fameux médecin, dit que rien n'est plus contraire à la santé qu'une nourriture

trop abondante et trop diversifiée dans un même repas. On peut encore consulter à cet égard Macrobe. Xenophon nous apprend que Socrate vivoit si simplement, qu'il n'y avoit personne qui ne put aisément vivre de la même manière. Nous lisons dans Athenée qu'un certain Phabin, n'avoit vécu que de lait pendant toute sa vie. Pline rapporte que pendant vingt ans que Zoroastre avoit passé dans le désert, il n'avoit vécu que de fromage, et que néanmoins sa santé étoit telle, qu'il ne ressentoit pas le poids des années.

La septième règle est que chacun doit être persuadé que l'envie de boire ou de manger n'étant que trop capable de séduire, on doit la surmonter autant qu'il est possible par quatre motifs différens. Le premier, parce que la nature

n'a donné à l'homme et aux animaux d'appétit que pour la seule conservation de chaque animal ; ainsi ceux qui veulent vivre de manière à ne pas être la victime des humeurs, qu'occasionne une nourriture trop abondante, doivent éviter tout ce qui est superflu. Le deuxième, c'est qu'il y a souvent dans l'estomac quelque humeur maligne, qui fait desirer beaucoup plus que la santé n'exige, comme dans la faim canine, et lorsque quelque suc acide ou mélancolique s'est attaché aux membranes de l'estomac. Il faut plutôt, en pareil cas, avoir recours aux remèdes propres à calmer cette faim, plutôt que de la satisfaire, ou plutôt la négliger si elle n'est que passagère. Le troisième motif est que la diversité des viandes réveille toujours l'appétit par des goûts tout nou-

veaux, et par de nouveaux assaisonnemens. Tous ceux qui veulent prendre quelque soin de leur santé, doivent donc éviter cette variété de mets. D'ailleurs, comment ces mets, de nature si différente, chaude, froide, sèche, humide, bilieuse, flegmatique, facile ou difficile à digérer, etc. peuvent-ils former un chyle pur et uniforme? Et le sang formé de parties si hétérogènes ne sauroit être dans un équilibre parfait, sans lequel on ne peut jouir d'une bonne santé. Enfin le quatrième motif est d'étouffer le desir des mets agréables au goût. L'imagination qui est violemment frappée excite alors l'appétit; il faut faire en sorte de corriger ce desir, et pour y parvenir, il faut éviter la vue de ces diverses sortes de viandes: alors il est plus facile de contenir son ap-

pétit, que leur présence ne laisse pas de réveiller. D'ailleurs, que l'on fasse attention que plus la nourriture est exquise, plus elle est sujette à se corrompre dans l'estomac, et plus l'odeur en est insupportable, au point que ceux qui mènent une vie délicieuse, sont forcés de se parfumer pour corriger l'odeur infecte qui s'élève de leur corps, et combien leur haleine est insoutenable. On n'éprouve pas ces inconvéniens auprès des gens de métiers, ou de paysans qui vivent de laitage et d'alimens ordinaires. On en trouve encore une preuve plus convaincante dans ce qui s'est passé dans les hôpitaux. Dès qu'on a eu commencé à nourrir les malades de viandes, on y a respiré cet air corrompu qu'on n'y connoissoit pas, lorsqu'on les nourrissoit simplement de laitage. Mais, dira-

t-on, ne faut-il pas changer de régime selon les saisons? Il semble que l'on doive manger davantage l'hiver que l'été. L'hiver, dit Hipocrate, les estomacs sont plus chauds, le froid qui les saisit au-dehors en fait retirer la chaleur de la circonférence au centre. L'été ils sont plus languissans par une raison contraire, la chaleur poussée du centre à la circonférence se dissipe. Il semble donc que l'hiver il faille prendre des alimens secs et chauds, parce que la pituite alors plus abondante ne peut se dissiper, et que l'été on doive en prendre d'humectans et de rafraîchissans, parce que la chaleur dissipe beaucoup d'humeurs et dessèche le corps. En hiver et quand il a plu long-tems, il est aisé d'augmenter de quelque chose le manger et de diminuer le boire à proportion,

et même les alimens qui ont un peu trop de suc ; car si ce régime est utile dans un tems sec, il ne peut qu'incommoder quand on a respiré quelques jours un air trop humide et trop froid. Cette sorte d'air cause des fluxions, des toux, des enrouemens. Quand on a besoin d'une nourriture plus humectante, on peut mêler avec le vin un peu plus d'eau, ou prendre au lieu de vin un peu plus de bierre.

Si l'on est dans un âge avancé, loin de se surcharger de nourriture, crainte que la digestion se fasse plus difficilement, il est plus convenable de ne prendre que sept à huit onces de manger à dîner et trois ou quatre le soir ; ou selon sa commodité quatre ou cinq à dîner et sept à huit le soir, ce qui dépend de la complexion et de l'habitude. Si l'estomac est

rempli de pituite froide et lente, il paroît plus à propos de ne manger qu'une fois le jour. Il faut beaucoup de tems pour cuire ces crudités et pour les dissiper. Quand même on croiroit ne devoir manger que le soir, il ne faudroit pas laisser de prendre à midi quelque chose, de nature sur-tout à dessècher la trop grande humidité de l'estomac ; ou si l'on dîne à midi, il faudra prendre quelque chose le soir, comme un peu de pain avec quelques raisins ou choses semblables. Plus on avance en âge, plus on doit avoir soin de corriger cette humidité de l'estomac et de la tête. *La sagesse*, dit un ancien, *réside en un lieu sec et non en un lieu marécageux et plein d'eau*. C'est ce qui fait dire à Héraclite : *que l'ame du sage* est comme une lumière sèche.

Peut-être croira-t-on qu'il est à craindre que l'estomac ne se resserre et ne s'accoutume tellement à cette quantité précise, que pour peu qu'on la passe il en souffre. Selon Hypocrate même, il y a moins de danger de manger un peu plus qu'un peu moins, quelques légers excès ne sont pas capables d'incommoder, pourvu qu'ils ne soient pas fréquens, et qu'on revienne immédiatement après à son régime ordinaire. Si l'on mange plus que de coutnme à dîner, il faut ou ne point souper, ou souper plus légèrement; si l'on a trop mangé à souper, il faut le lendemain moins manger à dîner.

Quelques légers que soient ces excès, s'ils sont fréquens, ils peuvent être dangereux sur-tout à ceux qui vivent de régime. Cornaro nous l'apprend par son

exemple : depuis l'âge de 36 ans jusqu'à celui de 75, il n'avoit pris que douze onces de nourriture par jour, et il s'étoit soutenu dans une santé parfaite. Il voulut, à la sollicitation de ses amis, ajouter deux onces d'alimens et autant de liquide à sa portion ordinaire. Dès le dixième jour ce peu d'augmentation lui avoit causé de très-fâcheuses maladies, un grand mal de côté, une oppression de poitrine et une fièvre continue. Il fallut pour se tirer de cet état qu'il reprît son ancien régime ; et la foiblesse que lui avoit occasionné la fièvre, se dissipa à l'aide de ce régime. La quantité de mets et leur délicatesse ne fortifient donc point le tempérament ; mais plutôt la juste proportion d'alimens convenables à chacun.

Ceux qui vivent d'une vie

sobre, vivent d'ordinaire sans éprouver de fortes maladies, et dans celles qui leur arrivent, ils ont bien moins à souffrir que ceux qui sont remplis d'humeurs. Il faut à ces derniers bien plus de tems pour être guéris ; car toutes les maladies des hommes ne viennent que de ce qu'on prend plus de nourriture que l'estomac n'en peut parfaitement digérer. La preuve en est que la plupart des maux ne se guérissent que par évacuation et par la diète. Toutes les maladies qui viennent de replétion, dit Hypocrate, ne se guérissent que par l'évacuation ; et celles qui viennent de trop d'évacuation, ne se guérissent qu'en remplaçant ce qui s'est de trop évacué. Ces dernières sont rares, elles n'ont d'ordinaire lieu qu'après un long siège où l'on a manqué de vivres, ou pendant

un long voyage sur mer. En ce cas il faut purger les humeurs que la chaleur naturelle a trop recuites faute d'alimens, ensuite nourrir et fortifier le corps, mais insensiblement, et n'augmenter sa nourriture que peu-à-peu. C'est ce que l'on observe encore dans les grandes maladies pour réparer les forces épuisées. Il s'en suit donc que si toutes les maladies ne viennent que de ce qu'on prend plus de nourriture que la nature n'en exige, on ne sera sujet à presque aucunes sortes de maladies, si l'on ne prend que ce qu'elle demande. Pour se bien porter, ajoute encore Hypocrate, il faut rester sur son appétit.

Les crudités sont la source de toutes les maladies; elles proviennent de l'excès des viandes qui ne font qu'affoiblir la nature. On appelle crudités ce qui n'a

pu se digérer parfaitement lorsque l'estomac ne cuit qu'à demi les alimens. Le chyle est rempli de ces mêmes crudités qui causent quantité de maux ; elles remplissent les entrailles et le cerveau de pituite et de bile ; elles causent beaucoup d'obstructions jusque dans les plus petits vaisseaux ; elles gâtent le tempérament et remplissent enfin tout le corps d'humeurs corrompues, source de toutes les maladies.

Tant que le chyle est encore trop crud dans l'estomac, c'est ce qu'on appelle corruption, et non digestion. Le sang ne peut donc pas se purifier parfaitement dans le foie ; la seconde digestion ne peut ensuite rectifier la première. Le tempérament se ressent nécessairement d'une telle corruption ; les vaisseaux répandus dans tout le corps, se remplissent d'un

sang impur, mêlé de beaucoup d'humeurs, qui se corrompent de plus en plus, s'enflamment à la première occasion de fatigue, de chaleur, etc., et causent une infinité de fièvres, dont plusieurs personnes meurent à la fleur de leur âge; inconvénient que l'on n'a pas à craindre avec une vie sobre. Les humeurs sont alors moins sujettes à se corrompre dans les vaisseaux; il ne se trouve dans les entrailles ni obstructions, ni superfluités, qui le plus souvent causent des maux de tête et d'estomac, et même des ressentimens de goutte. Il n'y a aucunes obstructions dans quelques parties du corps que ce soit, qui est très-poreux, capables d'empêcher les esprits et le sang d'y avoir un cours libre. La sobriété consume encore les humeurs superflues; elle fait son effet jusques dans les

moindres jointures, et ne cause d'évacuations que d'une manière aussi douce qu'uniforme. Elle subtilise en peu de tems les humeurs les plus grossières ; elle rend les esprits plus purs, sans même troubler les humeurs, sans causer de fluxions fâcheuses, sans échauffer le corps, et sans mettre en danger de maladies ; l'esprit même n'en est que plus libre dans ses fonctions.

On ne peut néanmoins disconvenir que les exercices du corps qui ne passent point de justes bornes, et qui se font à propos, ne soient utiles ; mais la plupart de ceux qui vivent sobrement et qui s'appliquent aux choses d'esprit, n'ont pas besoin d'exercice de longue haleine ; un quart-d'heure d'une sorte d'exercice qu'on peut prendre dans la chambre

chambre leur suffit. Cet exercice consiste à prendre dans chaque main un poids d'une livre ou d'une livre et demie, et de secouer les bras de toutes sortes de manières. Rien n'exerce mieux les muscles de la poitrine et des épaules, et ne dissipe mieux les humeurs qui embarrassent les jointures.

Ceux à qui la vie sobre ne permet pas d'avoir une grande quantité d'humeurs, sont moins sujets à se trouver incommodés de chaleur, de froid et de fatigue; s'ils en ressentoient quelques-unes ils en sont bientôt débarrassés. Se rompent-ils ou se démettent-ils quelque membre; il ne se jette point d'humeurs sur la partie offensée, ou il s'en jette très-peu, et rien, comme on le sait, ne nuit plus à la guérison des inflammations que les dépôts qui peuvent

survenir par la quantité d'humeurs.

Avec la vie sobre on éprouve tous les jours que l'esprit est plus en état d'agir. Les ulcères des poumons, les squirres du foie ou de la rate, la pierre qui se trouve quelquefois dans les reins, ou dans d'autres parties, l'intempérie des entrailles, les descentes et les autres accidens de cette nature n'empêchent pas de vivre long-tems, et d'être toujours dans une parfaite sérénité d'esprit. Les incommodités qui en résultent, sont très-rares et faciles à supporter dans le cours d'une vie de régime.

Quand on a vécu sobrement on meurt presque sans peine et de défaillance de nature. C'est ce qu'ont éprouvé tous les anciens pères du désert, dont les uns on vécu jusqu'à cent-vingt ans.

On dira peut-être que l'intempérance de quelques-uns ne les empèche pas de parvenir à un âge avancé. Ces exemples sont rares ; d'ailleurs ces personnes ne sont pas d'un tempérament très-robuste, et s'ils vivoient sobrement, leur vie en seroit sans doute et plus longue et plus saine. Il n'est pas possible d'ailleurs qu'ils puissent faire long-tems usage de leur esprit, attendu que toute la force de la nature et des esprits doit être occupée à la coction des alimens. Si l'on détourne avec violence ce que ces esprits ont de vigueur, cette coction ne se fera que très-imparfaitement, et ce sera la source de beaucoup de crudités ; ceux qui sont d'une complexion délicate, vivant de régime, sont sûrs de vivre plus long-tems et en meilleure santé que les hommes

les plus robustes qui vivent dans l'intempérance. On cite à cet égard un philosophe nommé *Hérodique*, qui vécut cent ans, quoiqu'il fût d'une santé très-foible, et même étique.

En vivant de régime les individus parviennent donc à l'age le plus avancé exempts de maladies et de douleurs; ils n'en ressentent pas même à la mort; une simple dissolution, un pur épuisement de l'humide radical, sont les seules causes qui mettent un terme à la vie. Comme une lampe qui ne s'éteint que faute d'huile, ou d'un soufle, ou avec de l'eau, ou manque d'alimens; de même la vie de l'homme peut cesser par une mort violente, ou par une abondance de mauvaises humeurs, ou par un pur épuisement de l'humide radical. La chaleur naturelle peut même s'épuiser par la

succession des tems, et par une insensible transpiration, comme l'eau s'évapore par le moyen du feu. Si c'est par pur épuisement, le tempérament s'étant détruit lui-même d'une manière insensible, l'humide radical et la chaleur naturelle, les deux premiers principes de la vie, se consument peu-à-peu ; à mesure que cet humide radical diminue, la chaleur diminue aussi, l'un n'est pas plutôt consommé que l'autre s'éteint comme une lampe.

Avec la vie sobre le corps est plus léger, plus agile et plus libre dans toutes ses fonctions. La pesanteur, l'accablement, ne viennent que des humeurs qui s'emparent des jointures, et qui les abreuvent par excès. La diète les dissipe, il se forme alors une bonne digestion, d'où il se forme un sang pur, et par suite des

esprits également purs, qui donnent au corps tout ce qu'il peut avoir de vigueur et d'agilité.

La vie sobre donne donc de la vigueur à l'esprit dès qu'elle en donne aux sens extérieurs; la vue s'affoiblit avec l'age : des humeurs superflues et des vapeurs s'emparent des nerfs optiques, et ne permettent pas aux esprits d'y avoir un cours entièrement libre. La vie sobre prévient cet inconvénient; on y remédie par l'abstinence des choses trop grasses, des vins trop forts, trop fumeux, de cidre trop épais, ou de boissons composées d'herbes aromatiques. La vie sobre préserve encore de la surdité; la quantité d'humeurs, ou bilieuses, ou salées, corrompt le goût, au point que tout ce que nous mangons, nous paroît amer, acide ou salé. La diète rend les alimens plus savou-

reux en détruisant les mauvaises humeurs qui gâtoient l'estomac.

La vie sobre a encore l'avantage de réprimer les passions, et tous les excès contraires à la vertu et à la santé. Ceux qui sont trop chargés d'humeurs bilieuses sont d'ordinaire emportés et impétueux ; ceux qui le sont d'humeurs mélancoliques, sont à la première occasion saisis d'humeurs ou de crainte ; si ces humeurs s'enflamment dans le cerveau, elles causent la frénésie ou la folie ; s'il s'attache quelque humeur acide aux membranes de l'estomac, elle cause une faim continuelle, et fait qu'on dévore plutôt qu'on ne mange. Si le sang est trop abondant ou trop bouillant, on en ressent d'une manière plus vive les aiguillons de la concupiscence. L'imagination est presque

toujours conforme à la disposition du corps et aux humeurs qui y dominent. Les songes des bilieux sont de feux, d'incendies, de guerres, de meurtres. Ceux des mélancoliques, de ténèbres, d'enterremens, de spectres, de fosses, de fuites, de toutes choses tristes. Ceux des pituiteux, de lacs, de fleuves, d'inondations, de naufrages, etc. Ceux des sanguins, de vol d'oiseaux, de courses, de festins, de concerts, de choses même que l'on n'ose nommer. Les songes ne sont que des impressions de l'imagination quand les autres sens sont assoupis.

L'humeur mélancolique est pesante, froide, sèche, assoupissante, acide, noire, de nature à resserrer le cœur; elle est cause que l'on se forme de tout des idées fâcheuses, tristes, sombres; et comme elle est froide, c'est

ce

ce qui rend l'imagination tardive, languissante, sans vigueur. La bile rend donc un homme téméraire, audacieux, de mauvaise humeur, sujet à se fâcher de tout, querelleur, impétueux, etc. Les désordres que l'on attribue à l'ivresse ne viennent d'ordinaire que d'une bile que le vin ne fait qu'augmenter et enflammer. La mélancolie rend les hommes tristes, pusillanimes, craintifs, sujets au désespoir; et comme la bile, tant soit peu échauffée, empêche l'esprit de juger sainement; la mélancolie envoie presque toujours des vapeurs noires au cœur et à la tête. La pituite rend les hommes lents, languissans, assoupis, craintifs, sujets à l'oubli, et peu propres aux grandes choses. La froideur de cette humeur affoiblit la vigueur des esprits, et humecte par excès, le

cerveau et les conduits de ces mêmes esprits.

La vie sobre rend les hommes affables, doux, complaisans, gais; car le suc naturellement doux qui en résulte, rend les humeurs et les inclinations également douces : ce qui n'arrive pas lorsque la bile et la mélancolie dominent, les mœurs et les inclinations sont insupportables. Ces mauvaises humeurs font naître les passions, les irritent; et les passions, à leur tour, fortifient et enflamment ces humeurs. C'est ce qu'on voit lorsqu'un homme bilieux s'emporte, lorsqu'il croit avoir reçu une injure; quelque légère qu'elle soit, elle lui paroît exorbitante : il passe alors facilement de la colère à la fureur : tant il est vrai que la bile entretient et échauffe les passions.

La vie sobre concourt encore à

conserver la mémoire ; car l'humeur froide qui s'empare du cerveau, lorsqu'on vit avec intempérance, ou que l'on est avancé en âge, lui fait beaucoup de tort, à cause des obstructions qu'elle cause dans les conduits les plus serrés des esprits qu'elle assoupit. Les idées sont lentes et sujettes à s'évanouir ; l'humeur pituiteuse intercepte tout ce qu'elle trouve d'esprits dont l'imagination se sert pour ses opérations ; elle fait de cette manière fuir l'idée de la chose conçue. Une grande quantité de pituite froide, en causant des obstructions dans les conduits les plus étroits du cerveau, en assoupit les esprits, humecte et refroidit sa substance, et parvient à faire perdre la mémoire.

La vie sobre nous préserve donc de tous ces maux, sur-tout l'abstinence de vin trop fort ; si l'on

en boit avec excès, il engendre des maladies froides, des fluxions, des toux, des rhumes, l'apoplexie, la paralysie; la tête se remplit de vapeurs qui s'y condensent en une pituite froide, qui cause tous ces maux. Ceux qui sont d'un tempérament trop humide, doivent même user des alimens les plus secs, afin de prévenir ou dissiper les humeurs superflues et les obstructions qui en naissent.

On remarque que ceux qui vivent sobrement, sont vigilans, circonspects, de bon conseil, d'un jugement droit; ils excellent dans les sciences, réussissent dans ce qu'ils entreprennent: car qu'est-ce qui nuit à la spéculation, ou qu'est-ce qui la rend si difficile? si ce n'est une trop grande humidité du cerveau, une abondance de fumées et de vapeurs noires, une

trop grande quantité de sang ou de bile trop recuites; comme nous l'avons déjà dit plus haut, et que la vie sobre fait évanouir et même prévient.

La vie sobre procure un grand calme au corps et à l'esprit. Tous ceux qui se sont distingués par leur vertu, ne l'ont dû qu'à la tempérance : en effet, elle est un remède contre les atteintes de la concupiscence, en dissipe la liqueur séminale, en diminue peu-à-peu la chaleur : les images dangereuses cessent de se présenter, ou si elles arrivent, elles s'évanouissent facilement.

Bien des personnes croiront peut-être qu'il est très-incommode de s'accoutumer à la vie sobre, et sur-tout de rester toujours sur son appétit : à leur avis, il vaudroit mieux vivre moins que de vivre d'une telle manière. On

convient qu'il est d'abord gênant d'embrasser une pareille habitude ; mais cette peine se dissipe peu-à-peu, et à la fin elle ne subsiste plus ; car il ne faut pas passer tout d'un coup d'un excès à l'autre ; mais retrancher chaque jour quelque chose, jusqu'à ce que l'on en soit venu à une juste mesure. Par-là l'estomac se resserre peu-à-peu et sans peine, et n'a plus la même avidité. Dès qu'il est réduit à une juste capacité, il n'y a plus rien de fâcheux dans la vie sobre. Cette quantité, quelque juste qu'elle paroisse, répond parfaitement aux forces de cette nouvelle capacité. Ainsi on parviendra facilement à rester sur son appétit, et l'on sera généreusement récompensé des premiers sacrifices qu'il faudra faire, par une vie longue exempte de maladies graves et aigues, et par

le calme qu'on acquerra dans les esprits et les passions ordinaires. Ainsi l'on peut dire que la tempérance est l'âme de toutes les vertus.

Si on la compare avec l'intempérance, on verra cette dernière causer une infinité de maux, rendre les corps sales et de mauvaise odeur. L'esprit, esclave des sens, n'est propre à aucune science. Ainsi la sobriété sera regardée, par les hommes sages, comme la voie la plus sûre et la plus aisée pour parvenir à la santé du corps et à la vigueur de l'esprit.

Cornaro, s'élève beaucoup contre cette avidité qui porte les hommes sensuels à faire servir leur table avec beaucoup de profusion. Cette habitude est, dit-il, plus pernicieuse au genre humain que la peste ; elle enlève une infinité d'individus à la fleur de

leur âge : tandis qu'après avoir quitté un régime si nuisible à la santé, il est parvenu jusqu'à une extrême vieillesse sans aucune infirmité. Voici l'esquisse de sa vie.

Ses infirmités naturelles provenant d'une vie des plus intempérées, ne faisant qu'augmenter, il crut devoir embrasser un régime de vie sobre. Les maux d'estomac, des douleurs de côté, des atteintes de goutte, une fièvre presque continuelle, telles étoient les incommodités qui l'assiègeoient sans cesse. Cet état de langueur, qui étoit sur le point de le mettre au tombeau, d'après même la condamnation des médecins, dura depuis l'âge de 35 ans jusqu'à 40. Après avoir usé de tous les remèdes possibles, on lui dit que le seul moyen de se tirer d'embarras, étoit d'embrasser

une vie sobre et règlée ; ce qui au bout d'un an parvint à dissiper tous ses maux. La tempérance qui lui avoit acquis la santé, devoit sans doute la lui conserver ; il commença dès lors à chercher quels étoient les alimens qui lui convenoient le plus. Il voulut d'abord savoir, si, selon le proverbe, les alimens qui sont agréables au goût font autant de bien que de plaisir ; mais l'expérience lui apprit que ce proverbe n'étoit rien moins que vrai ; car les vins forts, les melons, les fruits, la salade, la pâtisserie, les légumes, etc., qui étoient très-fort de son goût, l'incommodèrent au point qu'il fut obligé de s'en priver.

Cornaro prit encore soin de ne point faire aucun excès de fatigue, de froid et de chaleur ; il a su aussi se débarrasser de

toutes les inquiétudes d'esprit qui pouvoient altérer un instant sa gaîté. Un procès assez considérable qu'on lui suscita, ne lui porta aucun ombrage; il soutint ses intérêts avec calme, et apprit le gain de son procès avec la même indifférence qu'il auroit appris sa perte. La mélancolie et les passions de l'âme ne peuvent recevoir aucune fâcheuse impression en vivant sobrement.

Les contusions et les chûtes qui sont si dangereuses, et quelquefois mortelles, ne peuvent avoir de suite dangereuse, ni même causer de grandes douleurs, quand le corps se trouve une fois en bonne disposition; c'est ce que Cornaro éprouva à l'âge de soixante-dix ans. Un jour qu'il étoit en carrosse, cette voiture versa, et il se blessa à la tête et en plusieurs autres endroits; il

eut en outre un bras et une jambe de démis. Les médecins l'ayant vu dans cet état, le condamnèrent d'abord à mourir dans trois jours. Cornaro qui savoit que depuis l'instant où il avoit vécu avec sobriété, il ne pouvoit s'être formé aucune humeur maligne, n'ajouta point foi à leur prédiction ; il refusa la saignée qu'ils vouloient lui administrer, ainsi que la plupart de leurs remèdes. Il voulut seulement qu'on lui remit la jambe et le bras, et qu'on lui pensât ses autres blessures. Sa guérison s'opéra de cette manière, sans qu'il lui en soit resté le moindre ressentiment. Il est aussi dangereux d'interrompre ce régime de vie. Cornaro, sollicité par ses parens et ses amis, pour ajouter un peu plus de nourriture à la légère quantité dont il se nourrissoit,

par complaisance pour ses amis, prit deux onces d'alimens de plus, ce qui faisoit alors quatorze onces de solide, tant en potage, qu'en viandes, en œufs frais, et quatorze de liquide, au lieu de douze. Ce peu d'augmentation fit en six jours un tel changement, qu'il devint d'abord mélancolique et colère; le dixième jour il lui prit un mal de côté qui lui dura près de vingt-quatre heures; ensuite il lui survint une fièvre très-fâcheuse qui dura cinq semaines. Pendant tout ce tems-là il ne put dormir un quart-d'heure; tout le monde croyoit qu'il en mourroit: cependant il se tira d'affaire en reprenant son ancien régime. Il avoit alors soixante-dix-huit ans; c'étoit en hiver, et il faisoit très-froid.

On ne doit point douter que celui qui vivra de régime ne soit à l'avenir exempt de maladies.

Il n'a besoin ni de médecins, ni de remèdes, s'il veut faire attention à ce qui lui convient. Personne ne peut avoir de meilleur médecin que soi-même, et ne peut connoître d'aussi sûres expériences que les siennes. Il faut de trop longues et de trop exactes observations sur les autres, avant que de connoître leur tempérament; ce que l'on opère avec plus de facilité sur soi.

La sobriété conserve en santé les personnes même les plus foibles; elle en prolonge la vie jusqu'à cent ans et au-delà; on meurt alors sans aucune peine et de pur épuisement d'humide radical. Les personnes sensuelles, malgré les infirmités qui les assiègent, ne laissent pas de s'y abandonner: elles aiment mieux suivre leur appétit, dussent-elles vivre dix ans de moins; elles ne

considèrent pas de quelle conséquence sont à l'homme dix ans de plus, et sur-tout dix années d'une vie saine dans un âge mûr, où la prudence, la sagesse, toutes les vertus doivent être dans leur plus haut point de perfection et de vigueur.

Lessius étoit Jésuite, natif de Brechtan, près Anvers, décédé le 15 janvier 1623, âgé de soixante-neuf ans.

DES AVANTAGES DE LA TEMPÉRANCE,

OU

MOYEN de vivre long-tems dans une santé parfaite, par Cornaro, Noble Vénitien, mort à Padoue le 26 avril 1556, âgé de cent ans.

Nouvelle traduction de l'Italien.

CEUX qui sont les esclaves de leurs sens, prétendent qu'il est presque impossible de vivre d'une vie règlée. Galien cependant a vécu de cette manière, et elle lui tenoit lieu du plus excellent remède, ou plutôt du plus sûr préservatif contre toutes sortes de maux. Platon, Cicéron, plusieurs

autres de l'antiquité, et de notre siècle même, Paul III, le cardinal Bembo; parmi nos doges, Lando, Donat et plusieurs autres, à la ville ou à la campagne, ont vécu très-long-tems. On en a vu trop d'exemples, pour croire que c'est quelque chose d'impossible; on n'a besoin pour cela ni de beaucoup de choses, ni de viandes fort exquises; mais seulement d'assez de courage pour s'en abstenir.

C'est une objection vaine de dire avec Platon, que ceux qui ont à vivre dans le commerce du monde, ne sauroient mener une vie règlée, parce qu'ils ne peuvent le plus souvent se dispenser d'essuyer des chaleurs, des froids, des vents, des pluies, des neiges, et diverses fatigues qui ne s'accordent guères avec une vie de régime. Ces sortes d'incommodités ne sont pas d'une grande conséquence,

conséquence, si l'on use sobrement du boire et du manger ; et c'est ce qui est aisé, même à ceux qui ont à vivre dans le monde, pour se conserver l'esprit dans une plus grande vigueur, pour toutes les affaires qui peuvent se présenter.

Mais, dira-t-on, celui qui mène une vie si règlée, qui ne mange jamais que des viandes de malade, et qui aura fait tant de diète, même pendant sa santé, quel régime pourra-t-il suivre pendant la maladie ?

La nature qui fait tous ses efforts pour conserver l'homme en santé, lui apprend de quelle manière il doit se gouverner quand il est malade. Elle ôte aussi-tôt l'appétit, on mange beaucoup moins. Lorsque l'on se sent indisposé, soit que l'on ait auparavant vécu d'une vie règlée

ou non, on ne doit manger que des viandes convenables à la maladie, et bien moins que lorsqu'on étoit en santé. Si l'on vouloit en prendre autant qu'anparavant, on accableroit la nature qui ne seroit déjà que trop surchargée et trop affoiblie.

D'ailleurs, celui qui mène une vie règlée, ne peut guères tomber malade, ou du moins ne sera-ce que rarement, et pour peu de tems. Cette manière de vivre ôte la cause du mal, et par conséquent le mal même.

Une manière de vie si avantageuse, si puissante, si belle, n'est-elle pas bien digne d'être embrassée de tout le monde, principalement dès qu'elle est si facile et si convenable à la nature de l'homme? Ce n'est pas que je prétende qu'il faille vivre précisément comme moi, et s'abstenir

de poisson, de fruit, et de toutes les autres choses dont je m'abstiens. Si je mange de si peu de choses, et si peu de chacune, c'est qu'il n'en faut pas davantage au peu de capacité et à la foiblesse de mon estomac. Je ne m'abstiens de fruit et de quantité d'autres alimens, que parce que tout cela m'incommode; mais ceux qui ne s'en trouvent pas incommodés, peuvent et même doivent en user, loin de devoir n'en user pas.

Chacun cependant doit ne prendre d'alimens, même dont il s'accommode le mieux, qu'autant que son estomac en peut aisément digérer; et celui qu'aucune sorte d'alimens n'incommode, peut user de chacun, pourvu qu'il en use sobrement; c'est ce qui n'est pas fort difficile.

Mais, dira-t-on, plusieurs sans tant de régime, n'en vivent ni

moins sainement, ni moins long-tems. Comme c'est quelque chose de très-incertain et de très-rare, on ne doit pas s'y fier pour mener une vie déréglée. Il n'est pas de la prudence de s'exposer à tant d'incommodités, et même à la mort, dans l'espérance d'un événement aussi rare qu'heureux. Une personne âgée, d'une mauvaise complexion, et qui vit de régime, est plus sûre de vivre long-tems, qu'une jeune personne, même très-robuste, qui vit sans règle. Il s'en suit à plus forte raison, que lorsqu'on est d'un bon tempérament, on peut par le moyen d'un bon régime, prolonger sa vie, bien plus que tout autre dont le tempérament seroit mauvais. On pourroit être d'un tempérament assez bon et assez robuste, pour pouvoir même sans tant de régime, vivre en

santé jusqu'à l'âge le plus avancé, et ne mourir enfin que de pur épuisement d'humide radical, et de chaleur naturelle. On en a vu quelques exemples : ainsi si quelqu'un souhaite de vivre longtems, et de mourir de pure défaillance de nature, il faut qu'il vive de régime ; c'est par ce moyen qu'on peut jouir des avantages d'une telle vie, qui sont en grand nombre et tous très-considérables.

Elle adoucit et purifie les humeurs, et empêche par-là qu'il ne s'élève des vapeurs de l'estomac à la tête. Le cerveau en est plus pur, l'esprit en a plus de vigueur dans toutes ses opérations. Il peut facilement s'élever aux choses sublimes ; il peut de plus connoître par-là, ce qu'autrement il n'eut pu même penser. Mille choses qu'en un autre âge que le cerveau étoit moins puri-

fié, il n'eût pu seulement comprendre, lui deviennent sensibles et palpables ; il sent alors combien c'est quelque chose de honteux et d'indigne de ne pouvoir surmonter les passions attachées à la nature humaine. Alors il connoît parfaitement ces trois concupiscences que nous apportons en naissant., et qui d'ordinaire croissent en nous à mesure que nous croissons nous-mêmes : l'amour des honneurs, des plaisirs et des biens d'ici-bas. C'est ce que réprime et surmonte aisément, quiconque par une longue habitude s'est accoutumé, non à suivre ses sens, ni ses desirs ; mais à se conduire par la raison ; il le fait même sans aucune peine. Quand il se voit parvenu à un âge, où très-peu d'autres parviennent, et s'il sent que sa mort approche, ce n'est d'une manière

ni violente, ni douloureuse, ni imprévue, mais d'une manière lente et douce, et par le seul épuisement de l'humide radical. J'ai marqué jusqu'ici les raisons qui m'ont engagé de me détacher de l'imtempérance pour m'attacher à une vie sobre ; le régime que j'y ai gardé ; ce qui m'en est arrivé ; et les avantages qu'elle procure à tous ceux qui la suivent.

Quelques-uns, livrés à leurs sens, et peu soumis à la raison, objecteront peut-être qu'il ne faut pas desirer de vivre longtems. Après l'âge de soixante-dix ans, diront-ils, n'est-elle pas autant une vie vivante qu'une vie mourante ? Ils se trompent grandement ; je vais le prouver par ma propre expérience. A l'âge où je suis de quatre-vingt-trois ans, je jouis d'une santé parfaite ; j'ai le corps en une telle disposition,

que je monte à cheval aisément, quoique sans avantage; je monte sans peine les escaliers, quelque hautes qu'en soient les marches, et même les collines les plus élevées: je suis toujours de bonne humeur; c'est une preuve que j'ai l'esprit très-tranquille. Comment m'ennuierais-je d'une vie dont les plaisirs sont d'autant plus solides, qu'ils sont tous innocens? Souvent l'occasion se présente de m'entretenir avec des gens distingués par leur esprit, leurs mœurs et leurs sciences. Quand je suis seul je m'applique à la lecture de quelque ouvrage solide ou agréable: j'ai même en vue en toutes choses, autant que je le puis, de n'être pas inutile aux autres; j'ai fait construire moi-même ma maison, selon les règles de l'architecture, également à l'abri du chaud et du froid;

froid ; je dors par-tout et commodément et tranquillement ; mes songes sont agréables.

Une semblable vieillesse est sans doute préférable à la jeunesse de tel autre qui est déjà vieux tout jeune qu'il est ; car à l'âge de quatre-vingt-trois ans, on peut juger de quelle vigueur d'esprit et de corps j'ai fait une comédie pleine d'honnêtetés, et si j'ose le dire de fines plaisanteries, et d'un style assez vif ; quoique le tems de la jeunesse soit plus propre à la poésie. Un ancien poéte Grec fit une tragédie, à soixante et treize ans ; on le jugea d'un excellent tempérament. Mais ce qui fait dans ma vieillesse ma plus douce consolation, c'est l'espérance de revivre après ma mort en ceux qui doivent me succéder. Quand je reviens chez moi, j'y trouve onze neveux et nièces,

tous enfans de même père et de même mère; je me fais un plaisir de les entendre chanter et d'unir ma voix à la leur; je l'ai maintenant plus claire et plus sonore que jamais.

On peut voir par toutes ces choses que la vie que je mène en l'âge où je suis, n'est point une vie triste, fâcheuse, mourante, mais au contraire pleine de joie, d'agrémens, et même des plus vifs; s'il dépendoit de moi de changer de santé et de manière de vivre, avec une jeune personne saine, mais intempérante, je ne changerois pas; ces sortes de personnes sont tous les jours exposées à mille maladies; car je sais combien dans cet âge-là on est imprudent, colère, toujours plein de confiance en soi, et d'espérance chimérique, souvent faute d'expérience, mais

rarement faute de présomption; on est esclave de la concupiscence, on cherche par-tout à satisfaire ses desirs.

La tempérance promet donc une longue vie à ceux qui l'embrasssent; elle est la douce et la fidelle gardienne de la vie du riche et du pauvre, du mari et de la femme, et de toutes personnes jeunes ou avancées en age; elle enseigne la modération au riche, l'épargne au pauvre, la continence à l'homme, la pudeur a la femme; elle apprend aux jeunes gens le moyen d'éviter une mort prématurée, aux gens plus agés, celui de prolonger leur vie jusqu'à l'âge le plus avancé; elle rend les sens purs, le corps libre, l'entendement vif, l'esprit coulant et plein d'une honnête gaîté, la mémoire forte, toutes les opérations promptes et faciles,

le sang et les esprits circulent plus doucement et plus agréablement dans les artères et dans les veines ; la chaleur la plus tempérée et la plus douce, rend les esprits aussi et plus doux et plus tempérés : elle conserve enfin toutes nos puissances dans un très-bel ordre, et dans une parfaite santé.

De la manière de corriger un mauvais tempérament.

PLUSIEURS personnes, dont la foible constitution a besoin d'un grand ménagement, s'étant bien trouvées de ce que j'ai écrit touchant la tempérance, l'expérience qu'elles ont fait de l'utilité de mes conseils, et la reconnoissance qu'elles en ont, m'encouragent à reprendre la plume, pour per-

suader ceux que les excès n'incommodent point, qu'ils ont tort de se confier en la force de leur tempérament. Quelque bien composé qu'il soit, il ne tient bon que jusqu'à un certain tems. Ces gens-là ordinairement n'ont pas atteint soixante ans, qu'ils tombent tout-à-coup, et se sentent accablés de diverses maladies : les uns deviennent goutteux, hydropiques, catarreux ; les autres sont sujets aux coliques, à la pierre, aux hémorroïdes, enfin à une infinité de maux qui ne leur arriveroit point, s'ils avoient eu la précaution de se conserver dans leur jeunesse ; s'ils meurent infirmes à quatre-vingts ans, ils auroient vécus sains jusqu'à cent, et auroient fourni la carrière que la nature a ouverte à tous les hommes.

Il est croyable que cette mère

commune souhaite que tous ses enfans vivent du moins un siècle entier ; et puisque plusieurs d'entr'eux ont été jusques-là, pourquoi les autres ne seroient-ils pas en droit d'espérer le même avantage ? Je ne disconviens pas que nous ne soyons sujets aux influences des astres qui président à notre naissance. Leurs aspects bons ou mauvais affoiblissent les ressorts de notre vie ; mais l'homme étant doué de jugement et de raison, doit réparer par une sage conduite, le tort que lui fait son étoile ; il peut prolonger ses jours par le moyen de la sobriété, aussi long-tems que s'il étoit né fort robuste et fort vigoureux. La prudence prévient et corrige la malignité des planètes ; elles nous donnent de certaines inclinations ; elles nous portent à certaines choses : mais elles ne nous y

forment pas ; nous pouvons leur résister ; et c'est en ce sens-là que le sage est au-dessus des astres.

Je suis né fort bilieux, et par conséquent fort prompt ; je m'emportois autrefois pour le moindre sujet : je brusquois tout le monde, et j'étois si insupportable, que beaucoup d'honnêtes gens évitoient de me fréquenter. Je m'apperçus du tort que je me faisois ; je connus que la colère est une véritable folie, qu'elle nous trouble le jugement, qu'elle nous emporte hors de nous-mêmes, et que la seule différence entre un homme qu'elle possède, et un fou furieux, est que celui-ci a perdu l'esprit pour toujours, et que l'autre ne le perd que par intervalle. La vie sobre m'a guéri de cette frénésie ; par son secours je suis devenu si modéré, et tellement maître de cette passion, qu'on ne s'apper-

çoit plus qu'elle soit née avec moi.

On peut de même, avec la même raison et la vie règlée, corriger un mauvais tempérament, et malgré la délicatesse de sa complexion, vivre long-tems en bonne santé. Je ne pouvois passer quarante ans si j'avois suivi toutes mes inclinations ; cependant me voici dans ma quatre-vingt-sixième année. Si les longues et dangereuses maladies que j'ai eues dans ma jeunesse, n'avoient pas consumé beaucoup de l'humide radical, dont la perte est irréparable, je serois assuré d'achever le siècle de ma vie ; mais si je ne m'en flatte pas tout-à-fait, je trouve qu'il est toujours beaucoup d'avoir vécu quarante-six ans plus que je ne devois expérer de vivre ; et que dans ma vieillesse, ma consitution soit encore si

parfaite, que non-seulement mes dents, ma voix, ma mémoire et mon cœur, soient à present ce qu'ils étoient dans les plus belles années de mon adolescence, mais encore que mon jugement n'ait rien perdu de sa netteté, ni de sa force.

Je suis persuadé que cela vient de la diminution que je fais des alimens à mesure que je vieillis. L'expérience que les enfans ont plus d'appétit et ressentent plus souvent la faim que les hommes formés, nous doit faire comprendre que dans un âge avancé nous avons moins besoin de nourriture que dans le commencement de notre vie. Un homme extrêmement vieux ne sauroit quasi plus manger, parce qu'il ne peut guères digérer; peu de nourriture lui suffit, un jaune d'œuf le rassasie. Je me règlerai

sur cela à la fin de mes jours, espérant par cette conduite de mourir sans violence et sans douleur, et ne doutant point que ceux qui m'imiteront ne finissent par une mort aussi douce, puisque nous sommes tous d'une même espèce, et composés les uns comme les autres.

Rien n'étant donc plus avantageux à l'homme sur la terre que d'y rester long-tems ; il est obligé de conserver sa santé autant qu'il lui est possible ; et c'est ce qu'il ne peut faire que par la sobriété. Véritablement il y a des gens qui boivent et qui mangent beaucoup, et qui ne laissent pas de vivre un siècle ; leur exemple fait que d'autres se flattent d'aller aussi loin qu'eux, sans avoir besoin de se contraindre. Ils ont tort par deux raisons : la première, c'est qu'entre mille à peine s'en trouve-

t-il un d'une si bonne constitution ; la seconde, c'est qu'ordinairement la vie de ces gens-là se termine par des maladies qui les font beaucoup souffrir en mourant ; ce qui n'arrivera point à ceux qui se gouverneront comme je fais. On risque de ne pas atteindre cinquante ans, pour n'oser entreprendre une vie règlée, qui n'est point impossible, puisque je la pratique, que bien des gens l'ont observée et l'observent actuellement ; et l'on est insensiblement homicide de soi-même, parce qu'on ne peut se mettre dans l'esprit que le faux attrait de la volupté : l'homme sage ne doit point trouver difficile l'exécution de ce que la raison lui conseille.

Elle nous dira, si nous l'écoutons, qu'un bon régime est nécessaire pour vivre long-tems, et

qu'il consiste en deux choses : la qualité et la quantité ; la qualité, à ne point user d'alimens contraires à notre estomac ; la quantité, à n'en pas prendre plus qu'il en faut pour une facile digestion.

Notre expérience nous doit règler sur ces deux principes, lorsque nous sommes parvenus à quarante, à cinquante ans, au plus tard à soixante. Celui qui met en pratique la connoissance de ce qui lui est bon, et qui continue une vie frugale, entretient les humeurs dans un parfait tempérament, et leur ôte toute occasion de s'altérer, quoiqu'il souffre le froid et le chaud, qu'il fatigue, qu'il veille, à moins que ce ne soit par excès ; cela étant, n'est-on pas obligé de vivre sobrement ? et ne doit-on pas se délivrer de l'appréhension de succomber à la moindre intempérie

de l'air, et à la moindre fatigue, qui nous rendent malades, pour peu qu'il y ait de la disposition?

Il est vrai que les plus sobres peuvent être incommodés quelquefois, lorsqu'ils sont inévitablement obligés de s'écarter de la règle qu'ils ont accoutumé d'observer; mais enfin ils sont sûrs que leurs maux ne durent tout au plus que deux ou trois jours, encore ne peuvent-ils avoir de fièvre; la lassitude et l'épuisement sont aisément réparés par le repos et par la bonne nourriture; l'inclémence des astres ne sauroit mettre en mouvement les humeurs malignes de ceux qui n'en ont point. Les maux que produisent les excès de la bouche ont une cause intérieure, et peuvent être dangereux; mais ceux qui n'ont point d'autre origine que les influences du ciel,

n'agissant qu'intérieurement, ne sauroient faire de grands désordres.

Il se trouve des gens de bonne chère qui soutiennent que tout ce qu'ils mangent les incommode si peu, qu'ils ne se sont pas encore apperçu en quelle partie de leur corps est leur estomac ; et moi je leur soutiens qu'ils ne parlent pas sincèrement, et que cela n'est pas naturel. Il est impossible que tout ce qui a l'être, soit d'une compositiou si parfaite, que le froid, le chaud, le sec ou l'humide n'y domine, et la diversité des mets dont ils se servent, différant en qualités, ne peuvent leur être également propres. Ces gens-là ne sauroient disconvenir qu'ils sont quelquefois malades ; si ce n'est pas une indigestion sensible, ce sont des maux de tête, des insomnies, des fièvres,

dont ils se guérissent en faisant diète, et en prenant des médecines qui les évacuent ; ainsi il est certain que leurs maladies ne proviennent que de replétion, ou d'avoir usé d'alimens contraires à leur estomac.

La plupart des vieilles gens s'excusent de la multitude et de la durée de leurs repas, en disant qu'il est nécessaire qu'ils mangent beaucoup pour entretenir leur chaleur naturelle, qui diminue à mesure que leur âge s'augmente, et que pour exciter l'appétit, ils faut qu'ils cherchent des ragoûts, et qu'ils mangent tout ce qui leur vient en fantaisie ; que sans cette complaisance pour leur bouche, ils mourroient bientôt. Je leur répète encore que la nature, pour conserver le vieillard, l'a composé de manière qu'il peut vivre avec peu d'alimens ; que son es-

tomac n'en sauroit même digérer une grande quantité, et qu'il ne doit point craindre de mourir faute de manger, puisque lorsqu'il est malade, il est obligé d'avoir recours à la diète, que les médecins lui ordonnent sur toutes choses : qu'enfin, si ce remède a la vertu de nous retirer quelquefois des bras de la mort, on a tort de ne pas croire qu'en mangeant un peu plus qu'on ne fait quand on est malade, on ne puisse vivre long-tems sans le devenir.

D'autres aiment mieux être incommodés deux ou trois fois l'année de leur goutte, de leur sciatique, et de leurs infirmités ordinaires, que de souffrir toujours la gêne et la mortification de ne pouvoir contenter leurs appétits, étant assurés que s'ils tombent malades, la diète sera pour eux une ressource infaillible

qui

qui les guérira. Qu'ils apprennent de moi qu'à mesure que l'âge s'avance, la chaleur naturelle diminue : que la diète, méprisée comme précaution, et considérée comme médecine, ne sauroit avoir toujours la même vertu, ni la même force pour cuire les crudités, et réparer les désordres que cause la replétion ; qu'enfin, ils courent risque d'être les dupes de leur espérance et de leur gourmandise.

D'autres disent qu'il vaut mieux en faisant bonne chère, se donner ce qu'ils appellent du bon tems, et vivre quelques années de moins. Il n'est pas surprenant que les fous méprisent la vie : le monde ne fait pas une grande perte quand ils en sortent ; mais c'en est une considérable lorsque les gens sages, vertueux et spirituels entrent dans le tombeau : si l'un

est considérable dans sa république, il en peut devenir chef; s'il est savant, s'il excelle en quelque art, il excellera encore d'avantage; il fera honneur à sa patrie, et sera regardé avec admiration. Il y en a d'autres qui se sentant vieillir, quoique leur estomac devienne de jour en jour moins capable d'une bonne digestion, ne veulent pas pour cela diminuer leur nourriture. Ils diminuent seulement le nombre des séances qu'ils avoient accoutumé de faire à table; et parce qu'ils se trouvent incommodés de deux ou trois repas par jour, ils croient conserver leur santé en n'en faisant qu'un, afin, disent-ils, que l'intervalle d'une refection à l'autre, facilite la digestion des alimens qu'ils auroient pris en deux fois. Ainsi ils mangent tant dans cet unique repas, que leur

estomac surchargé de viandes, s'en trouve accablé, et en convertit le superflu en mauvaises humeurs, qui engendrent les maladies et la mort. Je n'ai jamais vu personne vivre long-tems par cette conduite. Ces gens-là vivroient assurément davantage, s'ils diminuoient la quantité de leur nourriture ordinaire, à mesure qu'ils avancent en âge, et s'ils mangeoient beaucoup moins et un peu plus souvent.

Quelques-uns pensent qu'effectivement la sobriété peut conserver la santé, mais qu'elle ne prolonge pas là vie; cependant il s'est vu des gens dans les siècles passés, qui l'ont prolongée par ce moyen; il s'en voit encore aujourd'hui, et j'en suis un exemple; mais puisqu'on ne peut pas dire qu'elle abrège nos jours, comme font les infirmités causées par la

replétion, il ne faut pas beaucoup de sens-commun pour comprendre, que pour vivre longtems il vaut mieux être sain que malade ; et que par conséquent la sobriété contribue davantage à la durée de la vie, qu'une excessive abondance d'alimens.

Quelque chose que puissent dire les voluptueux, la sobriété est infiniment utile à l'homme, il lui doit sa conservation ; elle éloigne de son esprit les tristes idées de la mort ; c'est par son moyen qu'il devient sage, et qu'il parvient à un age où la raison et l'expérience lui donnent des armes pour s'affranchir de la tyrannie des passions qui exercent dans son cœur un cruel empire pendant presque tout le cours de sa vie. O sainte et bienheureuse sobriété ! que je t'ai d'obligations de voir encore la lumière du jour

qui a bien des charmes quand on suit tes maximes, et qu'on observe constament les lois que tu prescrits! Lorsque je ne refusois rien à mes sens, je ne goûtois point de plaisirs si purs que ceux dont je jouis à présent; ils étoient si agités et si mêlés de peines, que je trouvois jusques dans la volupté plus d'amertume que de douceur.

O bienheureuse vie! outre tous les biens que tu procures à ton vieillard, conserve son estomac en un état si parfait, qu'il trouve plus de goût au pain sec que les gens sensuels n'en ont pour les morceaux les plus délicats et les mieux assaisonnés. L'appétit que tu nous donnes pour le pain est juste et raisonnable, puisque c'est la nourriture la plus propre à l'homme, quand elle est accompagnée du besoin et du desir de manger : la vie sobre n'est jamais

sans ce desir. Ainsi mangeant peu, mon estomac a souvent besoin de cette manne que je goûte quelquefois avec tant de plaisir, que je croirois pécher contre la tempérance, si je ne savois pas qu'il faut manger pour vivre, et qu'on ne peut user d'une nourriture plus simple et plus naturelle.

Et toi, mère de tous les humains! Nature, qui aime si fort la conservation de notre être, que tu donnes aux vieillards la facilité de vivre avec peu de nourriture, et qui lui faits comprendre que si dans la vigueur de son jeune âge, il faisoit par jour deux repas, il doit les partager en quatre, à moins que son estomac ait moins de peine à les digérer; je ne puis trop admirer ta sagesse et ta prévoyance; je suis tes conseils, et m'en trouve bien.

Les esprits ne sont point suf-

foqués par les alimens dont j'use, ils en sont seulement réparés et entretenus; je me trouve toujours une égale santé; je suis toujours gai, et plus encore après le repas qu'auparavant; j'ai accoutumé, sortant de table, d'étudier ou d'écrire; je n'ai jamais remarqué que l'application après avoir mangé, m'ait incommodé; j'en suis également capable en quelque tems que ce soit; et ne me trouve jamais assoupi comme bien des gens, parce que le peu de nourriture que je prends n'est pas suffisante pour m'envoyer à la tête des fumées de l'estomac, qui remplissent le cerveau et le rendent incapable de ses fonctions.

Voici de quoi je me nourris: je mange du pain, du potage, des œufs frais, du veau, du chevreau, du mouton, des perdrix, des poulets, des pigeons; entre

le poisson de mer, je mange la dorade, et entre celui de rivière, le brochet. Tous ces alimens sont propres aux vieillards; s'ils sont sages, ils doivent leur suffire, et n'en point manger d'autres.

Le vieillard indigent, qui n'a pas la commodité de les avoir tous, se doit contenter de pain, de potage et d'œufs. Il n'y a point d'homme, si pauvre soit-il, à qui ces alimens puissent manquer, si ce ne sont les gueux de profession, qui sont réduits à la mendicité, dont je ne prétends pas parler, parce que s'ils sont misérables dans leur vieillesse, souvent c'est pour avoir été paresseux et fainéans dans leur jeune âge; ils sont plus heureux morts qu'envie, et ne font qu'embarrasser le monde. Mais ce malheureux qui n'a que du pain, du potage et des œufs, n'en doit pas prendre beaucoup

beaucoup à-la-fois, et doit se règler si bien sur la quantité de ces alimens, qu'il ne puisse mourir que par pure dissolution; car il ne faut pas s'imaginer qu'il n'y ait que les blessures qui occasionnent les morts violentes; les fièvres et tant d'autres maladies, dont on expire dans le lit, sont de ce nombre, étant causées par des humeurs que la nature ne combattroit pas si elles étoient naturelles.

Quelle différence de la vie sobre à la vie dérèglé! Celle-ci avance notre dernière heure; l'autre l'éloigne et nous fait jouir d'une parfaite santé. Combien la bonne chère m'a-t-elle enlevé de parens et d'amis, qui seroient encore au monde, s'ils m'avoient cru! Mais elle n'a pu m'anéantir comme elle a fait tant d'autres; et parce que j'ai eu la force de

[illegible] à ses charmes, je respire et je suis parvenu à une belle vieillesse.

Si je ne l'avois pas abandonnée, source infâme de corruption, je n'aurois pas le plaisir de voir onze petits fils, tous sages et tous bien faits, ni celui de jouir des embellissemens que j'ai fait faire à mes maisons et à mes jardins. Il falloit du tems pour ces réparations, et j'en ai eu de reste. Et toi, cruelle gourmandise, tu termines les jours de tes esclaves, avant qu'ils aient achevé ce qu'ils commencent. Ils n'osent rien entreprendre de longue haleine ; s'ils sont assez heureux pour voir la fin de leurs travaux, ils n'en jouissent pas long-tems. Mais pour te faire connoître telle que tu es, c'est-à-dire, un mortel poison, le plus dangereux ennemi de l'homme, et souhaitant que tous

tant qu'ils sont conçoivent de l'horreur pour toi; je prétends que mes onze petits fils te déclarent la guerre, et qu'imitant mon exemple, ils en servent à tout le genre humain de l'abus de tes convoitises, et de l'utilité de la diète.

Je ne puis comprendre qu'une infinité de gens, fort sages et fort raisonnables d'ailleurs, ne peuvent se résoudre à modérer leur insatiable appétit à cinquante ou soixante ans, ou du moins lorsqu'ils commencent à ressentir les infirmités de la vieillesse. Ils peuvent s'en délivrer par la diète; et elles deviennent incurables, parce qu'ils ne l'observent pas. Je ne suis point si surpris que les jeunes gens aient de la peine à s'y résoudre; ils ne sont pas capables de réflexion, et leur jugement n'est pas encore assez solide pour

résister aux charmes des sens ; mais à cinquante ans on doit se gouverner par la raison, qui nous prouvera, si nous la consultons, que contenter sans règle ni mesure tous nos appétits, est le moyen de devenir infirme, et de mourir jeune. Encore si le plaisir du goût duroit ; mais à peine est-il commencé, qu'il passe et qu'il finit ; plus on le prend, moins on y est sensible, et les maux qu'il procure se perpétuent jusqu'au tombeau. L'homme sobre ne doit-il pas être satisfait, lorsqu'il est à table, d'être assuré que toutes les fois qu'il en sort, ce qu'il a mangé ne sauroit l'incommoder ?

MOYENS pour jouir d'une félicité parfaite dans un âge avancé. Lettre au Seigneur Barbaro, Patriarche d'Acquilée.

IL faut avouer que l'esprit de l'homme est un des plus grands ouvrages de la divinité, et que c'est le chef-d'œuvre de notre créateur. Il est étonnant M... qu'à quatre-vingt-onze ans, je puisse vous apprendre que ma santé et mes forces se soutiennent si bien, qu'au lieu de diminuer avec l'âge, elles semblent augmenter à mesure que je vieillis. Tous ceux qui me connoissent en sont surpris, et moi qui sais à quoi je dois attribuer ce bonheur, j'en publie par-tout la cause. Je fais mon possible pour prouver à tous les hommes, qu'on peut jouir

sur la terre d'une félicité parfaite après l'âge de quatre-vingts ans, et qu'on ne peut l'acquérir sans la continence et la sobriété, qui sont deux grandes vertus, favorables à notre conservation.

Je vous dirai, M..., que ces jours passés, quelques docteurs de notre Université, tant médecins que philosophes, sont venus s'informer à moi de la manière dont je me nourris; qu'ayant appris que je suis encore plein de vigueur et de santé : que tous mes sens sont parfaits : que ma mémoire, mon cœur et mon jugement, le son de ma voix et mes dents, sont comme dans mon jeune âge; que j'écris de ma main sept ou huit heures par jour, et que je passe le reste de ma journée à me promener dans mon pré, et à prendre tous les plaisirs permis à un honnête

homme, jusqu'à la musique où je tiens ma partie ; ils ne peuvent revenir de leur étonnement. Que vous trouveriez ma voix belle, si vous m'entendiez chanter ! vous seriez surpris et charmé de l'harmonie qui sort du fond de mon estomac. On admire particulièrement la facilité que j'ai d'écrire sur des matières qui demandent une extrême contention d'esprit, et qui loin de me fatiguer, me divertissent.

Ces docteurs me dirent que je ne devois point être considéré comme un vieillard, toutes mes œuvres et mes occupations étant celles d'un jeune homme, et ne ressemblant nullement à celles d'un homme fort âgé, qui n'est plus capable de rien après quatre-vingts ans, et qui est accablé d'infirmités et de maux, et qui languit et souffre continuellement.

Que s'il s'en trouve de moins

infirmes, leurs sens sont usés, la vue et l'ouie leur manquent, les jambes et les mains leur tremblent; ils ne peuvent plus marcher ni rien faire; et s'il y en a quelqu'un exempt de ces disgraces, sa mémoire diminue, son esprit baisse, son cœur s'affoiblit; enfin, il ne jouit point de la vie aussi entièrement que je fais. Ce qui les étonna beaucoup, fut une chose qui, en effet, est surprenante, c'est que par une répugnance invincible, je ne puis boire de quelque vin que ce puisse être pendant les mois de juillet et d'août de chaque année. Il m'est si fort contraire en ce tems-là, que je mourrois infailliblement si je m'efforçois à en boire; car mon estomac, non plus que mon goût, ne peut le souffrir; en sorte que, le vin étant le lait des vieillards, il semble que je ne puisse conserver ma

vie sans cette substance. Mon estomac étant privé d'un secours si utile et si propre à entretenir sa chaleur ; je ne puis manger que très-peu , et ce peu de nourriture me cause vers la mi-août , une foiblesse que les consommés et les cordiaux ne soulagent point: cependant cette débilité n'est accompagnée d'aucune douleur, ni d'aucun accident fâcheux. Nos docteurs jugèrent que si le vin nouveau , qui me rétablit parfaitement au commencement de septembre , n'étoit pas encore fait en ce tems-là , je ne pourrois éviter la mort. Ils ne furent pas moins surpris , de ce qu'en trois ou quatre jours , le vin nouveau me donne la vigueur que le vin vieux m'avoit ôtée ; chose dont ils ont été témoins ces jours-ci , m'ayant vu dans ces différens états , sans quoi ils n'auroient pu le croire.

Plusieurs médecins m'ont prédit, il y a plus de dix ans, qu'il me seroit impossible d'en passer deux ou trois avec cette fâcheuse répugnance. Cependant je me suis trouvé encore moins foible, et me suis plutôt rétabli cette année-ci que les précédentes. Cette espèce de prodige, les obligea de dire qu'en naissant, j'en avois apporté un spécial et particulier des astres et de la nature. Ils employèrent toute leur rhétorique et firent de savans discours. J'eus un sensible plaisir à les entendre parler, et cela ne pouvoit manquer, parce que ce sont de fort habiles gens; mais ce qui m'en causa principalement, fut la réflexion que l'âge et l'expérience peuvent rendre un homme plus savant que les écoles ne le font. Ce sont deux moyens infaillibles pour acquérir des lu-

mières ; et ce fut en effet par leur secours, que je connus l'erreur de cette opinion. Pour détromper ces Messieurs, et les instruire, je leur répondis que leurs argumens étoient faux, que j'étois un homme comme les autres ; que nous avons tous outre l'existence, le jugement, l'esprit, la raison ; que nous naissons tous avec ces mêmes facultés de l'âme ; qu'enfin, la nature nous a accordé la raison et le jugement pour conserver notre vie : que l'homme, lorsqu'il est jeune, étant plus sensuel que raisonnable, donne tout à ses plaisirs, et que lorsqu'il est parvenu à quarante ou quarante-cinq ans, il doit savoir qu'il est à la moitié de sa carrière, grâce à la bonté de son tempérament qui l'a conduit jusques-là ; mais qu'étant arrivé à ce période, il descend

vers la mort, dont les infirmités de la vieillesse sont les avant-coureurs; qu'elle est aussi différente de la jeunesse, que la vie règlée est opposée à la débauche: qu'ainsi il est nécessaire de changer sa manière de vivre quand on n'est plus jeune, particulièrement à l'égard de la quantité et de la qualité des alimens, parce que c'est de-là d'où dépendent radicalement la santé et la durée de nos jours; qu'enfin, si la première partie de la vie a été toute sensuelle, la seconde doit être raisonnable et règlée; l'ordre étant nécessaire à la conservation de toutes choses, et sur-tout à la vie de l'homme, comme on le connoît par les incommodités que causent les excès, et par la santé de ceux qui observent un bon régime. Oui, M..., il est impossible que ceux qui veulent tou-

jours contenter leur appétit et leur goût, n'altèrent leur tempérament ; et pour ne pas altérer le mien, lorsque je suis parvenu à un âge mûr, je me suis entièrement dévoué à la sobriété. Il est vrai que ce ne fut pas sans peine que je pris cette résolution, et que je renonçai à la bonne chère. Je me mis fortement en tête, que quelque difficile que soit une chose qu'on veut entreprendre, on en vient à bout quand on s'opiniâtre à vaincre ce qui s'oppose à son exécution ; ainsi je déracinai mes mauvaises habitudes, et j'en contractai de bonnes; en sorte que je me suis accoutumé à une vie d'autant plus austère et frugale, que mon tempérament étoit devenu fort mauvais lorsque je le commençai. Enfin, M..., lorsqu'ils eurent entendu mes raisons, ils furent obligés de s'y

rendre. Le plus jeune d'entr'eux me dit qu'il m'avoit fallu bien de la fermeté pour surmonter les délices et l'habitude d'une vie aisée, pour en embrasser une fort différente ; qu'il ne trouvoit pas cela impossible, puisque je le pratiquais ; mais que cela lui paroissoit extrêmement difficile. Je lui répondis qu'il n'est pas honnête d'abandonner une belle entreprise à cause des difficultés qui s'y rencontrent ; que plus on y en trouve, plus il y a de gloire à acquérir ; que l'homme est destiné à une longue vie, parce que dans la vieillesse il doit être délivré des fruits amers que produisent les sens, et doit être rempli de ceux de la raison. Que la nature a voulu que celui qui achèvera le cours naturel de sa vie, la finisse sans mal et par pure dissolution, qui est seule-

ment ce qu'on doit appeler une mort naturelle ; toutes les autres étant des morts violentes, qu'on se procure à soi-même par la replétion et par les excès ; j'espère mourir, lui dis-je en chantant les louanges du créateur. La triste réflexion qu'il faut un jour cesser de vivre, ne me cause aucun chagrin ; quoique je présume qu'à mon âge ce jour fatal ne peut être guères éloigné ; que je ne suis né que pour mourir, et qu'une infinité de millions d'hommes sont sortis de la vie encore plus jeunes que moi.

DE la naissance de l'homme et de sa mort.

POUR ne pas manquer au devoir de la charité, auquel tous les hommes sont obligés les uns

envers les autres, et pour ne pas perdre un moment du plaisir de jouir de la vie, je veux écrire encore, et apprendre à ceux qui ne le savent pas, parce qu'ils ne me connoissent pas, ce que savent et voient ceux qui me connoissent. Ce que je vais dire paroîtra impossible ou difficile à comprendre; mais rien n'est plus véritable; c'est un fait connu de bien des gens, et digne de l'admiration de ma postérité. J'ai atteint ma quatre-vingt quinzième année, et je me trouve sain, gaillard, et aussi content que si je n'avois que vingt-cinq ans.

A peine la plupart des autres vieillards sont-ils sexagénaires, qu'ils se trouvent accablés d'infirmités; ils sont tristes, malsains, continuellement remplis de l'affreuse pensée de la mort; ils tremblent jour et nuit de la crainte d'être

d'être à la veille d'entrer au tombeau ; ils en sont si fort occupés, qu'il est difficile de les distraire quelques momens de cette funeste imagination. Grâces au ciel, je suis exempt de leurs maux et de leurs terreurs : il me semble que je ne dois point m'abandonner sitôt à cette vaine crainte ; je le ferai voir dans la suite de ce discours, et je ferai connoître la certitude que j'ai de vivre jusqu'à plus de cent ans : mais pour donner quelque ordre au sujet que je traite, je le commencerai par la naissance de l'homme, et je le finirai à sa mort.

Je dis donc que certains corps naissent si mal composés, qu'ils ne vivent que peu de jours ou de mois : on ne sait si cela vient de la mauvaise disposition du père et de la mère, lors de la conception, ou par les influences des

astres, ou par une foiblesse de la nature qui est forcée à cette défaillance par quelque cause étrangère ; car il n'est pas vraisemblable qu'étant la mère commune de tous les hommes, elle soit capable de prédilection pour une partie de ses enfans, et de cruauté envers les autres.

Ne pouvant savoir au vrai d'où procède la brièveté d'une vie si courte, il est inutile d'en chercher la cause : il suffit que nous sachions qu'il y a des corps qui meurent presque avant de naître.

D'autres naissent bien formés et bien sains, mais d'une complexion si délicate, et parmi ceux-là, il s'en trouve qui vivent jusqu'à dix ans, jusquà vingt, jusqu'à trente et quarante, sans pouvoir atteindre ce terme qu'on appelle la vieillesse.

D'autres apportent en naissant

une forte constitution, et ceux-là deviennent vieux ; mais alors ils sont caducs et malsains, comme je l'ai déjà fait remarquer, et se procurent tous les maux qu'ils souffrent, parce qu'ils ont trop compté sur leur tempérament; ils ne veulent jamais changer leur manière de vivre, ils ne font aucune différence de leur vieillesse à leur jeunesse, comme s'ils devoient avoir à quatre-vingts ans autant de vigueur qu'à la fleur de leur âge. Aussi ne corrigeant jamais leur conduite, ils ne font point réflexion qu'ils sont vieux, que leur complexion s'affoiblit, que leur estomac perd tous les jours quelque chose de sa chaleur, et que par cette raison, ils devroient faire plus d'attention aux qualités des alimens solides et liquides dont ils se nourrissent, aussi bien qu'à la quantité qu'ils

en prennent. Ils croient que l'homme perdant ses forces en vieillissant, doit les réparer et les conserver par une grande abondance de nourriture ; ils se figurent que manger beaucoup conserve leur vie, et ils se trompent : car la chaleur naturelle venant à s'affoiblir, on l'accable par trop d'alimens ; et la prudence veut qu'on proportionne l'emploi qu'on lui donne à ses qualités digestives. Il est certain que les humeurs pesantes ne proviennent que d'une digestion imparfaite, et qu'on fait peu de bon chyle lorsqu'on remet dans son estomac de nouveaux alimens, avant que ceux qu'on a pris dans le repas précédant, soient entièrement précipités dans les intestins. Je ne puis donc trop répéter que la chaleur naturelle commençant à s'affoiblir, il est nécessaire, pour

se bien porter, de diminuer la quantité de ce qu'on boit et de ce qu'on mange par jour, la nature n'ayant besoin que de peu de choses pour soutenir la vie de l'homme, et particulièrement celle du vieillard.

Cependant, au lieu d'en user de cette manière, la plupart des vieilles gens, vivent toujours comme ils ont accoutumé; s'ils s'étoient retranchés de bonne heure, ils parviendroient du moins à l'âge où je me vois, et jouiroient d'une aussi longue vie que la mienne, étant nés d'une bonne complexion. Je dis au moins, car ils pourroient aller jusqu'à six vingt ans, comme ont fait beaucoup d'autres qui ont vécu sobrement, que nous connoissons par nous-mêmes, ou par tradition : je suppose toujours qu'ils fussent d'une aussi bonne com-

plexion que ces gens là. Si j'avois été aussi bien composé, je ne douterois pas de pousser la durée de mes jours jusqu'à cet âge; mais parce que j'ai apporté en naissant un tempérament délicat, je n'espère de vivre guères plus d'un siècle; et tous ceux qui ne sont pas mieux composés que moi, pourroient en vivant sobrement, comme je fais, fournir aisément la même carrière.

Rien ne paroît plus agréable que cette certitude de vivre long-tems, pendant que tout le reste des hommes, qui n'observent pas les lois de la sobriété, ne sont pas sûrs de voir le lendemain. Cette attente d'une longue vie est fondée sur des conséquences naturelles qui ne peuvent manquer. Il est impossible que celui qui pratique une vie sobre et réglée, tombe malade, ni meure d'une

mort naturelle avant le tems que la nature lui a prescrit. Il ne peut mourir, dis-je, avant ce tems, parce que la vie sobre empêche la formation de tous les levains de maladies; elles ne peuvent être engendrées sans quelques causes: s'il n'y en avoit point de mauvaises, il ne sauroit y avoir d'effet funeste, ni de mort violente.

On ne doit point douter que la vie réglée n'éloigne le triste moment de la mort, puisqu'elle a la propriété de tenir les humeurs dans un parfait tempérament; qu'au contraire la gourmandise et l'ivrognerie ne les brouillent, ne les altèrent, ne les irritent, et ne les mettent dans un mouvement qui cause les fluxions, les fiévres, et presque tous les accidens qui nous conduisent au tombeau. Cependant quoique la

sobriété, qui nous préserve de mille maux, puisse réparer ce que les excès ont gâté, on ne doit pas croire qu'elle ait le pouvoir de rendre l'homme immortel. Il est impossible que le tems, qui consume toutes choses, ne détruise le composé le plus parfait; ce qui a eu un commencement doit nécessairement avoir une fin; mais l'homme doit finir ses jours par une mort naturelle, c'est-à-dire, sans aucune douleur, comme on me verra mourir, lorsque l'humide radical sera entièrement consumé.

Je me trouve encore ce principe de vie si complet, que je me flatte de n'être pas sitôt à la veille de mon dernier jour; et je juge que je ne me trompe pas, parce que je me porte bien, que je suis gai, que je trouve du goût à tout ce que je mange, que je dors

dors tranquillement, qu'enfin tous mes sens ne s'affoiblissent point. J'ai toujours l'imagination vive, la mémoire heureuse, le jugement solide, le cœur bon, ma voix est plus harmonieuse que jamais elle a été, quoique ce soit le premier organe qui s'affoiblisse, ensorte que je chante tous les jours sans me fatiguer la poitrine, et plus aisément que je n'aurois fait dans ma jeunesse.

N'étant plus attaché aux sens, je ne suis pas affligé par la réflexion que mon âme doit être séparée de mon corps; je ne suis plus agité d'inquiétudes, tourmenté de desirs, chagrin de la privation de ce que je n'ai pas; la mort de mes parens, et de mes amis ne me cause d'autre tristesse que celle d'un premier mouvement naturel, qu'on ne peut empêcher, mais qui ne dure guères,

J'ai encore moins de sensibilité pour la perte des biens temporels : ce qui a surpris beaucoup de gens. Cela arrive seulement à ceux qui deviennent vieux par le moyen de la sobriété, et non pas à ceux qu'une forte complexion conduit à la vieillesse, malgré les excès de la bouche. Qui ne se trouveroit heureux à mon age de ne sentir jamais rien qui cause la moindre incommodité ? bonheur qui n'accompagne que très-rarement la plus fleurissante jeunesse. Il n'y en a point qui ne soit sujette à mille tribulations, dont je suis tout-à-fait exempt ; au contraire je ressens mille plaisirs aussi purs que tranquilles.

Le premier est de rendre service à ma patrie : que ce plaisir flatte innocemment ma vanité, lorsque je fais réflexion que j'ai fourni à mes compatriotes des

moyens utiles pour fortifier leurs villes et leurs ports ; que ces ouvrages subsisteront après un grand nombre de siècles ; qu'ils contribueront à rendre la république célèbre, riche et incomparable !

J'ai encore la satisfaction d'avoir donné aux habitans de mon pays, le moyen d'avoir toujours abondamment toutes les choses nécessaires à la vie, en défrichant des terres incultes, en saignant des marais, en abreuvant et en engraissant des campagnes qui étoient stériles, par l'arridité de leur terroir ; ce qui n'a pas été fait dans un petit espace de tems. Enfin, j'ai rendu la ville où je suis né, plus forte, plus riche, et plus belle qu'elle n'étoit ; j'ai rendu meilleur l'air qu'on y respire : tout cela me fait honneur, et rien ne m'empêche de jouir de la gloire qui m'est dûe.

La mauvaise fortune m'ayant ôté dans ma jeunesse des biens considérables, j'ai su réparer ces pertes par mon industrie; en sorte que sans avoir fait tort à personne, et sans autres fatigues que de donner des ordres, j'ai doublé mon revenu, et je laisserai à mes petits-fils une fois plus de biens que je n'ai eu de patrimoine.

Une satisfaction à laquelle je suis plus sensible qu'à toutes les autres, c'est que ce que j'ai écrit de la sobriété commence à être utile à quantité de personnes, qui publient hautement l'obligation qu'elles m'ont de cet ouvrage. Plusieurs d'entr'elles m'ont mandé des pays étrangers, qu'elles me sont redevables de la vie.

J'ai encore un plaisir dont la privation me chagrineroit fort, c'est que j'écris et trace de ma

main tout ce qui m'est nécessaire pour mes bâtimens, et pour la conduite de mes affaires domestiques.

J'ai celui d'avoir de fréquentes conversations avec des gens savans, dont je reçois tous les jours de nouvelles lumières : chose étonnante qu'à mon âge j'aie une facilité merveilleuse d'apprendre et de concevoir les sciences les plus relevées et les plus difficiles !

LETTRE d'une Religieuse de Padoue, sur la vie et la mort de Cornaro son oncle.

LOUIS Cornaro fut privé par la mauvaise conduite de quelques-uns de ses parens, de la qualité de noble Vénitien qu'il

possédoit et qu'il méritoit par ses vertus et sa naissance. Il ne fut pas banni de son pays, il étoit libre de demeurer à Venise, s'il eût voulu, mais se voyant exclus de tous les emplois de la république, il préféra un autre séjour et fit de Padoue le lieu de sa résidence.

Il se maria à Udine, ville du Frioul; sa femme étoit de la famille des Spilemberg, et se nommoit *Véronique*. Elle fut long-tems stérile, et comme il souhaitoit ardemment d'avoir des enfans, il ne négligea rien pour se procurer cette consolation. Enfin, après bien des vœux, des prières, et des remèdes, son épouse devint grosse, et mit heureusement au monde une fille qui fut nommée *Claire*, à cause de la dévotion qu'ils avoient l'un et l'autre à Saint-François.

Cette fille fut unique, et eut pour époux Jean Cornaro, fils de Fantin, de la famille de ce nom, que l'on distingue par le surnom de Cornaro d'Ell Episcopia. C'étoit une maison fort puissante avant la perte de l'île de Chypre, où cette famille possédoit des biens immenses.

Claire eut onze enfans, huit garçons et trois filles. Ainsi Louis Cornaro eut le plaisir de se voir renaître dans un grand nombre de successeurs ; car bien qu'il fut fort âgé lorsque Claire vint au monde, il ne laissa pas de la voir fort vieille, et de connoître ses descendans jusqu'à la troisième génération.

Cornaro étoit homme d'esprit, de mérite et de courage. Il aima la gloire, et fut naturellement libéral, sans pourtant être prodigue. Sa jeunesse fut licentieuse.

Il étoit fort bilieux, et fort prompt; mais lorsqu'il connut le tort que lui faisoient les vices de son tempérament, il résolut de se corriger; il eut assez de pouvoir sur lui-même pour vaincre la colère et les emportemens auxquels il étoit sujet; après cette glorieuse victoire, il devint si modéré, si doux, si affable, qu'il gagna l'estime et l'amitié de tous ceux qui le connaissoient. Il fut extraordinairement sobre; il observa le régime dont il parle dans ses écrits, et se nourrit toujours avec tant de sagesse et de précaution, que sentant diminuer peu-à-peu la chaleur naturelle en vieillissant, il diminua peu-à-peu la quantité de ses alimens, jusqu'à ne prendre chaque jour qu'un jaune d'œuf, encore en faisoit-il à deux fois sur la fin de sa vie.

Par ce moyen il se conserva sain et même vigoureux, jusqu'à l'âge de cent ans. Son esprit ne diminua point: il n'eut jamais besoin de lunettes; il ne devint point sourd.

Et ce qui n'est pas moins véritable que difficile à croire, sa voix se conserva si forte et si harmonieuse, que sur la fin de ses jours il chantoit avec autant de force et d'agrément qu'il faisoit à vingt ans.

Il avoit prévu qu'il iroit loin sans infirmité, et ne s'étoit pas trompé. Lorsqu'il sentit que sa dernière heure approchoit, il se disposa à quitter la vie avec le courage d'un philosophe. Il fit son testament, et mit ordre à ses affaires, et attendit tranquillement la mort dans un fauteuil. Enfin, on peut dire qu'étant en bonne santé, ne souffrant aucune

douleur, ayant même l'esprit et l'œil fort gais, il lui survint un petit évanouissement qui lui tint lieu d'agonie, et lui fit pousser le dernier soupir le 26 avril 1556.

MALADIES

DES

HOMMES DE LETTRES;

ET danger d'une trop grande application d'études pour les jeunes gens.

L'ÉTUDE des sciences a toujours été nuisible à la santé ; l'union de l'esprit et du corps est si forte, que l'action de l'un se communique à l'autre. Les organes des sens ébranlés, transmettent à l'esprit le sujet de ses pensées, en ébranlant les fibres du cerveau, et tandis que l'âme s'en occupe, les organes du cerveau sont dans un mouvement plus ou moins fort, dans une tension plus ou moins grande. Ces mouvemens fatiguent la moëlle nerveuse ; cette

substance si tendre se trouve, après une longue méditation, aussi épuisée, que l'est un corps robuste après un exercice violent. Quiconque a pensé fortement une fois en sa vie, a fait cette expérience. Il n'y a point d'hommes de lettres qui ne soit sorti plusieurs fois de son cabinet avec un violent mal de tête, et beaucoup de chaleur dans cette partie, ce qui dépend de l'état de fatigue et d'échauffement, dans lequel la moëlle du cerveau se trouve; l'empreinte de cette fatigue se fait aussi appercevoir dans les yeux; tous les muscles du visage sont tendus, ils paroissent même quelquefois en convulsion. Le cerveau une fois épuisé par l'action de l'âme, les nerfs qui sont l'une des principales machines du corps humain, sont en souffrance; leur dérangement entraîne celui de la

santé, enfin, détruise le tempérament. L'estomac qui a des nerfs très-sensibles, est le premier attaqué, et plus le travail de l'esprit est pénible, plus il affecte.

Selon les lois de la nature, les humeurs se portant à la partie qui est en action, et le cerveau agissant toujours avec beaucoup d'activité, outre le sentiment de chaleur et de douleur qui survient, on a à craindre encore les tumeurs, les anévrismes, les inflammations, les suppurations, les squirres, les ulcères, l'hydropisie, les maux de tête, les délires, les assoupissemens, les convulsions, la léthargie, l'apoplexie, les insomnies, dont la durée ouvre la porte à une infinité de maladies d'esprit et de corps.

Rien ne seroit peut-être plus utile, pour détruire cette manie que chacun a de passer pour

homme de lettres, et de se faire même une illusion sur les folles productions de son génie, que de lui mettre sous les yeux quelques exemples des accidens survenus à une infinité de gens de lettres, même du premier mérite.

Les premiers symptômes qui caractérisent l'affoiblissement du genre nerveux, sont une espèce de pusillanimité, la défiance, la crainte, la tristesse, l'abattement et le découragement. Les nerfs en s'affoiblissant trop les rendent incapables d'attention; ils perdent la mémoire, leurs idées s'obscurcissent.

La méditation, qui épuise autant que feroient des évacuations excessives, tient les nerfs dans un état d'action trop soutenue, dissipe trop les esprits animaux, ou le fluide nerveux, empêche aussi le cerveau de les préparer;

dans ce cas, ce fluide précieux qui est la substance la plus pure, manque, est altéré; ce qui produit une infinité de désordres. Tel on vit le fameux Pascal, après des travaux forcés, et de profondes méditations, avoir le cerveau tellement blessé, qu'il croyoit avoir toujours à son côté un gouffre de feu. Un autre, s'imaginant que son corps étoit de beurre, fuyoit le feu; à la fin, ennuyé de ces terreurs continuelles, il se précipita dans un puits.

D'autres ayant eu des accès passagers de folie, sont devenus tout-à-fait fous; les lettres en ont rendu d'autres frénétiques et maniaques, et ils ont fini par devenir tout-à-fait imbécilles.

La catalepsie, cette maladie si rare, est aussi une suite de trop d'application; nous citerons ici

un de ses effets. Un homme qui passoit les nuits et les jours à étudier, fut tout-à-coup saisi, ses membres se roidirent dans l'attitude où il étoit quand le mal se déclara ; il resta assis, tenant sa plume, et fixant les yeux sur son papier, de façon qu'on le croyoit occupé de ses études, lorsqu'il étoit déjà privé de tout mouvement et de tout sentiment.

Parmi les maux que la grande quantité d'humeurs cause au cerveau, il faut comprendre l'affection hypocondriaque. On la divise en deux espèces ; celle qui est simplement nerveuse, dépend de l'effet de la contention ; l'autre, qui est une suite de l'engorgement des viscères, et du dérangement des digestions, est l'effet constant de l'inaction. On a vu des hommes tellement tourmentés par cette hypocondrie, qui n'est autre chose qu'un

qu'un amas de bile noire, qu'à peine daignoient-ils répondre à ceux qui les questionnoient; ils les regardoient et restoient immobiles.

Comme les principaux effets de l'exercice, sont de fortifier les fibres, de maintenir les fluides dans un état convenable, de donner de l'appétit, de faciliter les secrétions, la transpiration, de relever le courage, et de produire une sensation agréable dans tout le systême nerveux; les effets de la vie sédentaire, sont au contraire de détruire la force des muscles, de les mettre hors d'état de supporter le mouvement; la circulation s'affoiblit insensiblement, la chaleur diminue, les humeurs croupissent et se corrompent; les secrétions et les évacuations excrémentielles ne se faisant plus bien, le corps en reste

surchargé ; leur acrimonie le mine par degrés, les forces diminuent, le sang devient aqueux, et de-là nait l'hydropisie.

Les parties qui se ressentent le plutôt du manque d'exercice, sont celles dans lesquelles les vaisseaux naturellement foibles, ont le plus besoin d'être aidés, pour conserver au mouvement des fluides l'activité nécessaire ; tels sont les organes du bas-ventre, destinés à l'importante fonction des digestions. L'estomac s'affoiblit, la nature des sens digestifs qui s'y séparent s'altère, la digestion devient plus lente, pénible, imparfaite, parce que l'action des forces digestives étant diminuée, les alimens se corrompent, ne trouvent plus le même degré de chaleur et d'humidité, les végétaux développent leur acide ; de-là ces crampes, ces aigreurs

cruelles, ces agacemens de dents, etc. : tout occasionne des rapports putrides, une soif ardente, une fièvre lente, des diarrhées continuelles, un affoiblissement général, une inquiétude inexprimable. L'humeur claire et gluante que les petits vaisseaux de l'estomac exhalent continuellement, incapable de dissoudre les alimens, devient épaisse, gluante, dure, elle forme des amas qui détruisent l'appétit, et font éprouver un sentiment continuel de froid et de pesanteur dans cette partie.

Les intestins qui ont la même organisation que l'estomac, éprouvent les mêmes accidens ; et l'action de la respiration, qui, quand elle est forte, presse, pendant qu'on inspire, tous les viscères du bas-ventre, et y aide par la même circulation ; l'action, dis-je, de la respiration, se trouvant

diminuée par la cessation du mouvement musculaire qui l'anime puissament, celle de tous ces organes se trouve affoiblie, l'on tombe dans la constipation; il se forme dans l'estomac des amas de matières glaireuses, sources de plusieurs maux, auxquels les hommes de lettres sont sujets. Les excrémens ainsi amassés, compriment les parties voisines par leur volume, irritent les intestins par leur âcreté, et leurs parties putrides, infectent toute la masse des humeurs; de-là ces coliques cruelles; de-là ces vents qui produisent des symptômes très-variés.

L'estomac et les intestins ne sont pas les seuls viscères du bas-ventre qui souffrent, tous les autres éprouvent aussi des dérangemens analogues. Le suc pancréatique s'épaissit et devient inu-

tile ; les fonctions de la rate ne se font plus bien ; celles des organes, qui servent à la séparation et à la préparation de la bile, se dérangent totalement ; cette liqueur retenue, obstrue le foie, s'épaissit, se durcit, elle cesse de se porter dans les intestins, elle y manque aux secondes digestions, le chyle croupit dans les premiers intestins, s'y gâte, et cette partie devient le siége des maladies les plus graves. La partie de la bile renfermée dans la vésicule du fiel, s'y épaissit, et forme des calculs sous le nom de calculs biliaires, qui sont la cause des colliques les plus atroces, dont on ne peut espérer la guérison que quand ils peuvent passer jusques dans les intestins, et sortir avec les selles. Quand ils sont ou trop gros pour passer par le canal choledoque, ou que les forces et les circons-

tances nécessaires pour faciliter leur sortie manquent, ou enfin quand ils sont situés dans des parties où ils ne peuvent point trouver d'issue, on est condamné à souffrir toute sa vie, et à mourir cruellement. Si au lieu de se durcir, la bile se pourrit, elle acquiert alors une âcreté excessive, qui irrite, ronge, enflamme, ulcère tous les organes, et produit les maladies les plus affreuses, puisqu'elles sont accompagnées d'angoisses inexprimables, qui réduisent souvent les hommes de la plus grande force d'esprit, au plus grand désespoir.

Ceux à qui la nature a donné un estomac d'athlète, des entrailles de fer, des nerfs robustes, peuvent supporter impunément les travaux de l'esprit, faire même des excès en tout genre; mais leurs vaisseaux se remplissent

d'une trop grande quantité de sang, les cellules réservées à la graisse s'engorgent, les organes intérieurs sont comprimés de tous côtés ; ils deviennent paresseux et pesans, le moindre mouvement les met en sueur et hors d'haleine, ils périssent avant le tems, ou d'apoplexie, ou d'un catarre suffocant, ou de quelques-unes des maladies occasionnées par le plethore.

Le sang une fois vicié, attaque tôt ou tard les parties qu'il arrose. Les poumons se ressentent bientôt de son altération ; on éprouve des chaleurs de poitrine, des douleurs entre les deux épaules, la toux, des crachemens incommodes ; les poulmons se remplissent d'une humeur épaisse qui les obstrue, et produit souvent des asthmes cruels ; il s'y forme de petites inflammations, des

suppurations, des abcès ; il vient une fièvre lente qui en est la suite. Le célèbre *Triglaud* mourut d'un abcès au poulmon, après avoir essuyé des douleurs très-fortes ; cette maladie fut la suite d'une cachexie, dans laquelle ses études l'avoient jeté. Les poulmons de *Swammerdam* devinrent une vraie carrière, et il cracha des petites pierres long-tems avant sa mort.

La pierre et les maladies de la vessie sont encore des fruits de l'amour des lettres. Il diminue encore insensiblement la transpiration, et dès qu'elle l'est, les humeurs superflues dont elle devoit délivrer le corps, y séjournent, corrompent la masse des humeurs, refluent sur quelque organe, et produisent des douleurs, des fluxions, des rhumes, une pituite fréquente, et qui leur

fait

fait éprouver, quand ils lisent long-tems de suite, des toux ou des enchiffrenemens plus ou moins incommodes, enfin des fièvres irrégulières, dont on ne peut accuser aucune cause extérieure.

La liqueur séminale, que plusieurs grands hommes ont cru à-peu-près semblable au suc nerveux, perd aussi de son activité, la molecule animée, ne se développe point avec assez de force; cette impression se fait sentir toute la vie, et est d'autant plus marquée sur les organes de la pensée, que le cerveau du père n'a pas donné à la liqueur vivifiante, cette part de préparation nécessaire, pour que celui du fils acquit un grand degré de force.

Les causes qui détruisent les digestions épuisent les nerfs, appauvrissent le sang, et troublant toutes les évacuations, produisent

la foiblesse. Quelques-uns tombent dans un relâchement si général que leurs chairs deviennent absolument flasques, molles, leur pouls foible, leurs gencives si lâches qu'elles laissent échapper leurs dents, sans douleurs et sans être gâtées. Ce même principe de foiblesse joint aux maladies aigues, les rend très-dangereuses pour les hommes de lettres ; celles qui sont les plus bénignes pour les autres, sont quelquefois mortelles pour eux. Le manque de force porte dans les fonctions, pendant la fièvre, une irrégularité qui en trouble la marche, les humeurs passent d'abord à un degré de corruption dangereuse, le cerveau s'embarrasse dès le commencement, les remèdes opèrent mal, les crises ne se font point, et le malade, privé des ressources de la nature, succombe malgré les secours de l'art.

La contention de l'esprit et la vie sédentaire des Hommes de lettres, ne sont pas les seules causes des maladies qu'ils éprouvent : l'attitude nuisible qu'ils observent, le pli que les vaisseaux souffrent au haut de la cuisse et sous le genou, gênent la circulation dans les parties inférieures, qui, à la longue, en souffrent nécessairement ; la courbure du corps gène les viscères du bas-ventre, leurs fonctions sont troublées, les digestions éprouvent une nouvelle cause de dérangemens ; l'estomac, souvent comprimé, souffre plus particulièrement, et cette irritation mécanique, jointe à tout ce qu'ils souffrent par la tension du cerveau et l'inaction, les rend plus sujets que les autres à cette cruelle maladie, connue sous le nom de *Cardialgie*. Le sang qui a de la

peine à remonter dans les veines du bas-ventre, s'accumule dans celles du fondement, où il est déterminé par son propre poids; de-là vient que les Gens de lettres sont si souvent tourmentés par les hémorroïdes. Les veilles et les travaux du soir leur sont extrêmement dangereux. De toutes les fonctions dérangées, le sommeil est celle qui se rétablit le plus difficilement. Il n'y a pas moins de danger de méditer au lit; cette méditation détermine une plus grande quantité de sang au cerveau; la position horisontale du corps facilite cet effet, le sommeil qui survient l'augmente, et cet organe doit souffrir de cette mauvaise habitude; de-là les maux de tête violens, les nerfs s'irritent, s'usent, leurs mouvemens deviennent irréguliers, l'ordre des idées se trouble,

on tombe dans un vrai délire, qu'un sommeil doux et tranquille pourroit peut-être détruire.

L'air des matières grasses qu'on est obligé de brûler pour s'éclairer, et l'air enfermé qu'on respire, contribuent beaucoup à aggraver leurs maux ; au lieu de jouir d'un air pur, ouvert, champêtre, qui rafraîchit, donne de la force, facilite la respiration, la transpiration, et anime la machine, ils vivent dans un air épais, vaporeux et sans élasticité, qui échauffe, relâche et appesantit les esprits.

L'ardeur du travail porté au plus grand excès, qui ne permet pas souvent aux hommes de lettres de boire et de manger, et qui leur inspire en outre la mauvaise habitude de retenir long-tems leur urine et de différer d'aller à la selle, est cause que leurs excrémens, retenus trop long-tems, se

corrompent, s'atténuent, irritent les intestins ou la vessie, en altèrent la substance musqueuse et y causent souvent de cruelles maladies, et ce qui est peut-être encore plus funeste, c'est qu'ils cessent après un certain tems d'obéir à l'aiguillon du besoin, l'extrême tension les rend paralitiques. D'autres fois on perd la faculté de les retenir, elles s'écoulent continuellement. On peut encore être puni plus terriblement de cette rétention d'urine, nous en avons un terrible exemple dans la personne de *Ticho Brahé*, qui étant en carrosse avec l'empereur Rodolphe II, retint trop son urine, et paya de sa vie cette fausse honte respectueuse.

La solitude à laquelle ils se condamnent les jette aussi dans la langueur qui produit cette misantropie, cet esprit chagrin, ce

dégoût de tout qu'on peut regarder comme le plus grand de tous les maux, puisqu'ils otent la jouissance de tous les biens.

Les yeux, chez les hommes de lettres, ont beaucoup à souffrir; irrités par la fatigue, les paupières et l'extérieur de l'œil s'enflamment.

Telles sont les maladies que produit une trop grande application au travail littéraire; la différence de l'âge, des tempéramens et différentes circonstances, en varient considérablement les effets.

Comme les hommes ne sont pas organisés parfaitement, il se trouve toujours quelques parties plus foibles qui ressentent les plus fortes impressions des excès de l'étude; si l'on a l'estomac mauvais, il se ressentira des fatigues de l'étude, tandis que les nerfs

conserveront toutes leurs forces. Les personnes foibles qui ont l'estomac bon et les nerfs foibles, tomberont dans des maladies nerveuses avant que l'estomac soit attaqué; si les fibres musculeuses sont trop lâches, on éprouvera des lassitudes, des engourdissemens; et avant que les nerfs et l'estomac soient malades les maux de poitrine attaqueront ceux dont le poumon n'est pas bien constitué, ils périront d'étisie et d'une fiévre lente avant que d'avoir éprouvé aucun dérangement dans les autres viscères. Si les fibres du cerveau sont foibles on aura des maux de tête continuels, des saignemens de nez, attendu que la trop grande application fait monter le sang à la tête.

Les études prématurées ou qui inspirent de l'ennui aux enfans, sont encore très-funestes : il n'y a

peut-être pas d'institution plus cruelle et plus mal entendue que cette fureur d'astreindre les enfans à beaucoup de travail et d'en exiger de grands progrès; elle est le tombeau de leurs talens et de leurs santés.

Il est également dangereux, quand on n'est plus jeune, de vouloir tout-a-coup s'appliquer à des sciences différentes de celles qu'on a cultivées jusqu'alors. Un homme d'un certain âge ayant voulu devenir physicien et géométre, tomba dans une mélancolie, dont les redoublemens devinrent de vrais accès de folie.

Le premier préservatif contre tous ces maux, c'est de donner du délassement à l'esprit, des promenades fréquentes à la campagne: deux ou trois heures de cette promenade les rendront plus gais, plus dispos et font cesser

la pesanteur, l'engourdissement et l'insomnie qui les gagnent, après avoir resté long-tems enfermés. Ils peuvent aussi monter à cheval, cet exercice est excellent pour la tête, pour la poitrine, et sur-tout pour le bas-ventre, dont il prévient et dissipe les engorgemens. La navigation est excellente pour débarrasser les viscères engorgés, dissiper la bile, rétablir la transpiration et favoriser les évacuations.

Les jeux les plus simples contribuent également à la santé. *Socrate*, *Agésilas* alloient à cheval sur un bâton. Le grand Pontife *Scævola*, *Scipion*, *Lælius* jouaient aux petits palets et faisoient des ricochets au bord de la mer.

Les exercices qui conviendroient donc aux hommes de lettres seroient la paume, le volant, le billard, le mail, la chasse, les

quilles, les boules et le petit palet, pourvu qu'ils en usent modérément: car ayant les vaisseaux trop foibles, ils courroient risque d'en rompre quelques-uns et d'être sujets à des vomissemens de sang. Ils doivent éviter aussi avec soin de se mettre à l'étude après ces différents mouvemens. Il est utile aussi de ne pas prendre trop d'exercice après le repas ni de monter en voiture. Les alimens ne doivent pas être trop balotés dans l'estomac, ce qui trouble à chaque instant la digestion qui commence.

C'est donc en se modérant dans leurs travaux et dans leurs exercices qu'ils éviteront les maux dont ils sont menacés. Ils doivent aussi etre attentifs au choix et à la quantité d'alimens qui leur sont utiles.

Tous les alimens gras et vis-

queux, tels que les pâtes grasses, les fritures, les beignets, etc. ne leur conviennent point. Ils éviteront aussi les légumes secs, les viandes lourdes ou trop dures et tout ce qui est acide.

La viande des jeunes animaux, excepté celle des porcs, des canards et des oies, le poisson à écaille qui a la chair ferme et tendre, de rivière ou de mer, les herbes qui ne sont point trop relâchantes, telles que toutes les espèces de chicorées, les œufs frais, le lait, les fruits, tel doit être leur choix. Parmi la viande ils choisiront le bœuf tendre, le mouton nourri dans les lieux secs, les poules, poulets, chapons, poulardes, poulets d'Inde, etc.

Le chocolat, qui renferme une farine douce et une huile grasse, amère, est une nourriture qui répare et qui fortifie, mais dont il

ne faut point abuser : car il peut occasionner des pesanteurs d'estomac, il se digère mal, il ôte l'appétit, il constipe, et en général il ne convient point quand il y a des obstructions; d'ailleurs, souvent il s'aigrit.

Ils doivent être en garde contre une trop grande quantité d'assaisonnement; fuir l'ail, la moutarde et le poivre, puisque tout ce qui irrite augmente la circulation, use les organes et abrège les jours; ils peuvent cependant user de la noix muscade et de la canelle; ils doivent aussi fuir les tables splendidement servies; deux où trois plats leur suffisent; un seul vaut encore mieux; qu'ils se rappellent aussi que rien ne soulage tant l'estomac qu'une mastication exacte; toutes les autres fonctions s'en ressentent et s'exécutent avec aisance. Comme

ils ont les nerfs et l'estomac très-délicats, ils ne doivent pas rester long-tems sans prendre quelque chose, crainte que les sucs digestifs, n'acquièrent trop d'âcreté; mais s'ils veulent éviter tous ces maux, on leur proposera l'exemple d'Auguste, dont les infirmités avoient beaucoup de rapport avec celles des hommes de lettres, et qui se bornoit à la plus petite quantité de nourriture. La sobriété, la frugalité, tiendront toujours leur esprit disposé à la plus ardente étude. *Galien* raccommoda son tempérament par l'exercice et la sobriété. *Barthole* fut le premier qui fit peser ses alimens; ce qui lui prolongea la vie sans infirmité. Enfin, Louis Cornaro et Lessius, doivent être pour eux des exemples frappans et des plus instructifs, ainsi qu'on l'a vu dans ce volume.

Quand au vin, comme il agit sur les fibres, et qu'il est sujet à s'aigrir, il augmente déjà les incommodités dont se ressentent les hommes de lettres, et bien loin de faciliter la digestion, il la trouble chez tous ceux qui n'ont pas l'estomac très-bon. D'ailleurs, portant puissament les humeurs à la tête, il augmente par-là les maladies de cette partie, auxquelles les études disposent déjà si fortement. L'eau de fontaine, pure, douce, fraîche, qui mousse facilement, facilite les digestions, fortifie et entretient toutes les évacuations, prévient les engorgemens, rend le sommeil plus tranquille, la tête et les idées plus nettes, la gaîté plus constante, et les mœurs plus douces. Le vin n'étant pas une boisson journaliére, deviendroit un remède efficace dans les grands relâchemens, la foiblesse et l'ab-

battement. Il faut dans ce cas user d'un vin plus nourrissant que spiritueux, qui n'ait ni âpreté, ni aigreur, et qui fortifie sans irriter. Les petits vins produisent des aigreurs, troublent la digestion, et irritent les nerfs.

Ils fuiront le thé, comme propre à propager l'hypocondrie, et à répandre la tristesse et le désespoir. Le café pris rarement, réjouira, brisera les matières glaireuses de l'estomac, en ranimera l'action, dissipera les pesanteurs et les maux de tête qui dépendent du dérangement des digestions ; il épurera même les idées, et aiguisera l'esprit. Ils se garderont de sommeiller après leur dîner ; ils fuiront le tabac, dont l'effet constant est d'irriter les nerfs. Les personnes qui en abusent ont des vertiges ; les foibles ont jusqu'à des défaillances.

Dès

Dès qu'un homme de lettres est malade, on commencera par lui interdire toute occupation; si la foiblesse est excessive, il faut le mettre au petit lait, s'il peut le digérer; d'autres fois, à une diète très-douce on joindra les vins de liqueurs, pourvu qu'il n'y ait point de vices dans la poitrine, ni de fièvre lente. L'eau a la glace est un excellent fortifiant, dont l'estomac foible des hommes de lettres se trouve fort bien. Le kina est un remède souverain contre les épuisemens qui naissent de trop d'application. On emploie aujourd'hui le bois de quassia.

Les bains froids conviennent aussi aux hommes de lettres; ils redonnent de la force à l'estomac, aux muscles, aux nerfs. Les eaux minérales ne sont pas moins avantageuses; ils choisiront de préfé-

rence celles de Forges en la ci-devant Normandie.

S'ils sont attaqués de quelques maladies aigues, telles que les fièvres putrides, il faut se dispenser de les saigner: car la saignée les jette dans un tel abbattement, qu'ils éprouvent presque toujours des symptômes d'hypocondrie nerveuse. Les purgations sont plus heureuses, sans elles leurs maladies se termineroient mal. La constipation à laquelle ils sont sujets, leur fait presque un devoir d'user de remèdes doux et fortifians. On leur recommande la rhubarbe, encore mieux l'aloës qui est de tous les purgatifs celui qui endommage moins les digestions.

Dès qu'ils sont malades, il faut faire attention à leur cerveau, il s'embarrasse très-aisément, et la plus légère affaire les jette dans

un délire d'autant plus fâcheux, qu'il diminue l'action des nerfs.

Les convalescences sont toujours longues ; presque tous se plaignent de la mémoire et d'une foiblesse de tête qui se peint sur le visage par un air d'imbécillité. Qu'ils prennent garde de reprendre trop-tôt leurs travaux, ils se prépareroient des maux plus fâcheux ; la tête, les yeux, l'estomac, seront punis les premiers, et toutes les fonctions s'en ressentiront. L'effet de la contention sur les nerfs est si marqué, que l'on a vu plus d'une fois la méditation, ou même une lecture attrayante empêcher l'effet des purgatifs. D'ailleurs en négligeant leur convalescence, les hommes de lettres s'exposent à ne recouvrer jamais parfaitement leur santé, et à se rendre incapables de toute grande entreprise littéraire.

MALADIES DU LÉGISLATEUR.

AVOIR sans cesse présent à l'imagination les défectuosités qui existent tdans l'organisation publique ; se dépeindre combien de maux entraînent les erreurs qui peuvent s'être glisées dans la législation ; chercher les moyens de parer à tous les inconvéniens qui en résultent, et craindre encore que les moyens qui paroissent les plus efficaces, n'en augmentent le désordre : telles sont les inquiétudes qui assiégent sans cesse l'esprit du législateur. Son cœur navré à la vue du trouble que porte dans le sein de la société, dans celui des familles, une loi mal interprêtée lui fait appréhen-

der, malgré ses principes de justice, que l'opinion publique ne l'accuse d'inertie ou de malversation.

L'incertitude, où le jettent les opinions diverses de ses collègues, le vœu presque forcé qu'il donne à une majorité, souvent en contradiction avec lui-même : ses humeurs sont alors agitées par un flux d'incertitudes et d'oppositions.

Les discussions importantes qui ont lieu journellement dans le sénat, soumises d'abord à la méditation des membres qui le composent, est pour eux un sujet d'é. tude. de réflexions, qui fixent leurs esprits, suspendent, pour ainsi dire, leurs autres fonctions, par le travail de leur imagination sur le projet de loi qu'on se propose, et dont les conséquences peuvent être salutaires ou fatales.

On voit combien cette fonc-

tion importante a d'analogie avec l'état de l'homme de lettres. L'esprit du législateur éprouve les mêmes tourmens ; le cœur de plus est sujet à différentes impressions, selon qu'il est plus ou moins susceptible d'amour pour le bien public.

Qu'on ne s'y méprenne cependant pas, quoique leurs travaux exigent la même application, la même attention, et qu'elle soit aussi sédentaire que celle des hommes de lettres ; les motifs qui les animent sont différens : l'un cherche à acquérir de la gloire, l'autre à mériter l'estime et la reconnoissance du peuple, ou à éviter sa haîne et sa réprobation. Une matière qui exige des méditations sérieuses et profondes, par le travail pénible qu'elle exige de l'imagination, altère les humeurs, cause des embarras dans les vis-

cères du bas-ventre, d'où s'ensuivent des engorgemens au foie, à la rate, au mésentère, qui conduisent généralement à des maladies graves, qu'un sévère régime de sobriété peut prévenir.

Fin du Tome premier.

